Caldo de judías verdes con patatas de Galicia

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- judías verdes , 1 kg.
- patatas de Galicia, 1 kg.
- cebolla grande entera, 1
- aceite
- pimentón
- ajo
- agua
- sal
- codillo de jamón, 1

Preparación

En una olla grande se pone a cocer el agua con el codillo de jamón (previamente desalado) y la cebolla entera. Pelamos las patatas y las cortamos en trozos pequeños ("chasqueándolas"). Limpiamos y cortamos las judías.

Añadimos las patatas a la olla, esperamos a que el agua levante hervor otra vez y agregamos las judías verdes. Una vez que esté cocido todo lo retiramos del fuego y reservamos.

En una sartén hacemos un refrito con el aceite, el ajo picado y el pimentón. Se añade éste a la olla y tapamos rápidamente. Dejamos que repose 5 minutos antes de servir.

Caldo gallego

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (10 personas)

- agua , 3 litros
- hueso de jamón o lacón que no esté rancio, 1
- hueso de ternera (mejor de caña)), 1
- habas, 100 grs. (dejándolas en remojo por lo menos 12 h)
- unto, 25 grs.
- grelos, 1 manojo
- patatas, 1 kg. cortadas en trocitos pequeños
- sal

Preparación

Se ponen al fuego dos ollas de agua, en una de ellas se echan los huesos y las habas, salándolas. Al estar las habas medio cocidas se quitan los huesos y se le agregan las patatas dejando todo en el fuego. En la otra olla se echan los grelos para sacarle el sabor del ácido que tienen. Al levantar el hervor se quitan y se echan junto con el unto en la olla que tienen las patatas y las habas dejando todo al fuego hasta que esté bien cocido, probando al final si está a punto de sal.
Observaciones:: Es una receta sencilla que se puede enriquecer con más carne de cerdo y con chorizo

Crema de espinacas

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- espinacas , 4 manojos
- zanahorias, 2
- puerros grandes, 2
- patatas, 2
- caldo de carne

Preparación

Hacemos un caldo con huesos de rodilla de ternera, colamos el caldo y cocemos en él durante 20 minutos los puerros, las zanahorias y las patatas picadas; pasado este tiempo, añadimos las espinacas, dejando que cueza cinco minutos más. Pasamos todo por la batidora y, en caso de quedar la crema muy suelta, disolvemos una cucharada de maicena para que espese.

Crema de grelos

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (4 personas)

- leche , 1 litro
- grelos, 1 manojo
- cebolla, 1/2
- puerro, 1 (sólo la parte blanca)
- patata, 1
- sal
- aceite

Preparación

Se corta la cebolla y el puerro en tiras finas y se rehogan con un poco de aceite, sin que tomen color. Se añade la patata troceada y la leche. Se deja hervir hasta que la patata empiece a deshacerse y se añaden, seguidamente, los grelos previamente escaldados, en agua hirviendo, durante unos minutos. Cuando estén cocidos, se tritura todo con un pasapurés.

Crema de legumbres naturales

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- espinacas
- acelgas
- puerros
- zanahorias
- cebolla
- ajo
- nabos
- calabacín
- aceite
- sal

Preparación

Limpiamos y pelamos cuidadosamente todas las verduras y las vamos cociendo una a una por separado refrescándolas con agua fría una vez cocidas para que no pierdan color. Después las juntamos en un vaso mezclador y las trituramos hasta obtener una textura fina y delicada. Las colamos por un tamiz para que no quede ningún filamento y damos un hervor final. Corregir a continuación de sal. Servimos en platos soperos con una cucharadita de nata líquida.

Crema de legumbres naturales

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- espinacas
- acelgas
- puerros
- zanahorias
- cebolla
- ajo
- nabos
- calabacín
- aceite
- sal

Preparación

Limpiamos y pelamos cuidadosamente todas las verduras y las vamos cociendo una a una por separado refrescándolas con agua fría una vez cocidas para que no pierdan color. Después las juntamos en un vaso mezclador y las trituramos hasta obtener una textura fina y delicada. Las colamos por un tamiz para que no quede ningún filamento y damos un hervor final.

Corregir a continuación de sal.

Servimos en platos soperos con una cucharadita de nata líquida.

Crema de nécoras

- Restaurante Alberto

Ingredientes (4 personas)

- nécoras cocidas , 1/2 kg.
- nécoras crudas, 1 kg. cortadas en trozos
- cebollas, 1/4 kg.
- mantequilla, 300 grs.
- sal
- pimienta blanca
- picatostes

Preparación

En una cazuela colocamos 1 l. de agua, mantequilla, las nécoras crudas y las cebollas troceadas, poniéndolo a cocer durante ½ hora. Una vez cocido se le echa una copa de coñac y se flambea y machaca bien todo. Se le añade la nata líquida, pimienta y sal al gusto. Lo dejamos cocer hasta que la nata esté reducida y coja consistencia toda la mezcla. A continuación se cuela por un chino. Lo servimos en recipientes adecuados y acompañado de los picatostes y la carne de las nécoras cocidas.

Gazpacho de bogavante

- Restaurante San miguel

Ingredientes

- sandía , 1
- melón, 1
- pepinos, 2
- aceite, 1 vaso de los de agua
- vinagre, 1/2 vaso de los de agua
- pan de molde, 6 rebanadas
- cebolla, 1
- tomates bien maduros, 2 ó 3
- pimentón dulce, 1 cucharadita rasa de las de café)
- agua
- bogavante, 1 kg.

Preparación

Colocamos el pan de molde en un recipiente. Trituramos bien todos los ingredientes con el túrmix, a excepción de la cola del bogavante que se reserva. S e vierten sobre le pan y dejamos reposar unos 10 minutos. Transcurrido este tiempo, se pasa de nuevo por el túrmix. Debe quedar muy fino. Añadimos la cola de bogavante troceada, y servimos bien frío. Se presenta metido en un bol de cristal con hielo pilé.

Sopa de mariscos

- Restaurante San miguel

Ingredientes (6 personas)

- buey de Francia , 1 kg.
- nécoras, 4
- gambas, 1/4 kg.
- mejillones, 12 piezas
- berberechos, 12
- almejas, 12
- cebolla, 1
- ajo, 4 dientes
- azafrán en rama, un poco
- pimiento dulce, una cucharada
- harina, un poco
- aceite, 1/4 litro
- mantequilla, una nuez
- pimientos

Preparación

En una cazuela, se hace un caldo de pescado. Para su preparación se pueden usar cabezas y espinas, aunque es aconsejable utilizar algún trozo de pescado como de rape o de merluza. Por otra parte, se prepara una salsa con las cabezas de marisco y las nécoras machacadas y pasadas por un tamiz. Esto dará a la sopa una gran sustancia. Preparado el caldo y la salsa, se hace un sofrito a base de cebolla, ajos, azafrán, pimientos, aceite, mantequilla y harina. Una vez que el sofrito va cuajando, se le añade lentamente el caldo de pescado y la salsa de marisco machacado. Se mueve para que poco a poco vaya espesando, y, cuando comience a espesar, se le añaden las gambas, los mejillones, el buey de Francia, los berberechos y las almejas. Durante 10 minutos, se deja que cueza y la sopa estará lista.

Para servir, aconsejamos preparar unos pequeños picatostes.

Sopa de melón con gambas

- Restaurante San miguel

Ingredientes (6 personas)

- melones maduros y buenos , 2
- nata líquida, 3/4 l.
- sal fina, un poco
- gambas blancas de Huelva (cocidas), 10 unidades (por cada sopa)
- sal gruesa, un poco
- laurel para cocer el marisco, 1 hoja

Preparación

Limpiamos bien el melón, lo cortamos en trozos, le añadimos la nata líquida y la sal, lo trituramos todo con el túrmix y lo metemos a enfriar en la nevera. cuando lo sirvamos, le ponemos las colas de gambas mondadas. (Anteriormente fueron cocidas y enfriadas). Esta sopa se presenta metida en un bol de cristal con un poco de hielo pilé.

Sopa de ostras

- Restaurante San miguel

Ingredientes (6 personas)

- caldo de pescado , 1,5 litros
- ostras, 18
- ovos, 2 yemas
- crema de leche, 15 cl.
- agua

Preparación

Primeramente, escalfaremos las ostras durante 3 minutos. Después las escurrimos. Reducimos el agua a la mitad y la juntamos con el caldo de pescado. Lo dejamos hervir y ligamos este caldo con las yemas y la crema. A continuación, le ponemos las ostras.

Con esta sopa, servimos, aparte, unas rebanadas de pan con mantequilla.

Sopa de ostras

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes (6 personas)

- caldo de pescado , 1,500 l.
- ostras, 18
- yemas de huevo, 2
- crema de leche, 15 cl.
- agua

Preparación

Primero escalfamos las ostras durante tres minutos. Después las escurrimos. Reducimos el agua a la mitad y la juntamos con el caldo de pescado. Dejamos hervir y ligamos este caldo con las yemas y la crema. A continuación le ponemos las ostras.

Con esta sopa servimos aparte unas rebanadas de pan con mantequilla.

Sopa de ostras panduriño

- Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes (4 personas)

- ostras , 12
- fumet de mariscos, 3/4 litro, clarificado
- azafrán, 6 hilos
- huevo, 2 yemas
- pan, 1 panecillo
- huevo cocido, 1
- mantequilla, 25 grs.
- jerez, 1 dl.
- nata líquida, 1 dl.
- mirapoir, 25 grs.
- sal

Preparación

Rehogar las ostras en mantequilla. Añadir Mirapoir y reducir el jerez. Reservar las ostras y reducir la nata líquida, añadiendo el fumet de marisco. Agregar el azafrán picado y el jugo de ostras junto con las yemas. Rectificar de sal. Montar en soperas individuales, con mimosa de yema y clara, y el pan en láminas, previamente tostado.

Sopa de pescado

- Restaurante Casa Simón

Ingredientes

- rape , 1/4
- cebolla, 1
- tomate, 1
- perejil
- ajo, 1 diente
- azafrán
- zanahorias, 2
- guindillas, 2
- laurel, 1/2 hoja
- pimentón
- coñac
- sal

Preparación

cocemos el pescado, preferentemente rape, con una cebolla, un tomate y una rama de perejil. Lo sacamos al estar cocido y separamos las espinas de la carne. Freímos un diente de ajo, una zanahoria y una cebolla, todo bien picado, añadimos dos guindillas, media hoja de laurel.

Cuando esté todo frito añadimos una cucharadita de pimentón y las espinas del pescado, se rehoga todo y se flambea con un chorrito de coñac, dos cucharadas de tomate y añadimos el agua donde previamente se coció el pescado. Se sirve con tostadas de pan frito.

Sopa de pescado y marisco

- Restaurante Moncho Vilas

Ingredientes (4 personas)

- fumet de pescado
- gambas, 1/4 kg.
- mejillones
- berberechos y almejas
- cebolla
- ajo, 4 dientes
- aceite
- tomates, 2
- puerros, 6
- pescado variado

Preparación

Fumet de pescado Cocemos durante 4 horas a fuego lento espinas de pescado, cabezas y verduras varias tales como puerro, tomate y zanahoria, con abundante agua. Colamos y reservamos.
La sopa: Fondeamos con un poco de aceite, cebolla, tomate, puerro y 4 dientes de ajo; cuando el fondo esté bien hecho añadimos el fumet sobre el cual cocemos el pescado una vez rompa a hervir.

Aparte abrimos al vapor los moluscos, los desconchamos y se lo incorporamos a la sopa. Una vez hecha corregimos de sal.

Sopa de pescado y marisco

- Restaurante Casa Solla

Ingredientes

- zanahoria , 1
- puerro, 1
- almejas, 20
- rape, 200 g.
- harina, 25 g.
- vino blanco Ribeiro, 1 dl.
- fumet o caldo de pescado, 1,5 dl.
- cigalas hervidas, 4
- costrones de pan

Preparación

Las guarniciones: abrimos las almejas con un chorrito de aceite y un poco de fumet, desconchamos y reservamos las viandas y le caldo resultante. Cortamos el rape en pequeños dados. Horneamos el pan hasta que esté dorado. Abrimos las cigalas longitudinalmente.
La sopa: rehogamos a fuego medio la zanahoria y el puerro muy picados. Cuando tomen algo de color añadimos el vino, dejamos que reduzca e incorporamos la harina; ligamos y cubrimos con el fumet, añadimos la almeja y el rape, damos un hervor y rellenamos.
Observaciones: Montamos parte de la guarnición en los platos, con las cigalas y los costrones untados en ajo, espolvoreamos perejil picado y servimos en sopera con el líquido humeante.

Sopa de pescado y marisco

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes

- fumet de pescado
- gambas, 1/4
- mejillones
- berberechos y almejas
- cebolla
- ajos, 4 dientes
- aceite
- tomates, 2
- puerros, 6
- pescado variado

Preparación

del fumet de pescado Cocemos durante 4 horas a fuego lento espinas de pescado, cabezas y verduras varias tales como puerro, tomate y zanahoria, con abundante agua. Colamos y reservamos.
La sopa: Fondeamos con un poco de aceite, cebolla, tomate, puerro y 4 dientes de ajo; cuando el fondo esté bien hecho añadimos el fumet sobre el cual cocemos el pescado una vez rompa a hervir. Aparte abrimos al vapor los moluscos, los desconchamos y se lo incorporamos a la sopa. Una vez hecha corregimos la sal.

Sopa de pescadores

- Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes (4 personas)

- cabeza de merluza , 1
- espinas de rape
- zanahorias, 2
- tomates maduros, 3
- puerros, 2
- cebolla, 1
- apio, 2 ramitas
- pimentón dulce, 1 cucharada
- harina, 200 grs.
- ajo, 1/2 cabeza
- laurel, 2 hojas
- sal
- rape, 100 grs. (limpio)
- merluza, 100 grs. (limpia)
- mejillones, 8
- almejas, 8
- langostinos, 4
- arroz, 100 grs.
- "Pernod", Una pizca
- coñac, 1 copita

Preparación

En una olla con agua ponemos a hervir las espinas para preparar el "fumet". Aparte, saltearemos la cebolla, el apio, los puerros, el tomate y el laurel. Una vez bien salteado, ponemos el pimentón y la harina, revolviéndolo bien y lo incorporaremos a la olla. Cuando hayan transcurrido unos diez minutos lo colaremos todo y rectificaremos de sal, manteniéndolo caliente. Aparte coceremos el arroz y lo enfriaremos seguidamente. En una sartén con aceite saltearemos el rape y la merluza cortado todo a cuadritos, así como los mejillones, almejas y langostinos. Una vez bien salteado lo sazonaremos y flambearemos con coñac. En una sopera pondremos el pernod y el arroz hervido junto con el pescado salteado y flambeado. A continuación, la sopa que deberá estar bien caliente. Se servirá inmediatamente para que no se enfríe.

"Pernod": Aperitivo francés

Empanada de chipirones

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (8 personas)

- chipirones de la ría , 1,5 kgs.
- cebollas, 6
- pimientos verdes o rojos, 4
- azafrán, 2 papeles
- harina, 3/4 kg.
- levadura, 40 grs.
- huevos, 2
- aceite, 1
- agua, 1/4 de litro
- sal

Preparación Para hacer la masa, en un recipiente se mezclan agua tibia, levadura y sal; se añade la harina, los huevos, se amasa y se incorpora a la harina un chorro de aceite en crudo. Se deja subir unos 15 minutos tapada con un paño. En una sartén se pone ½ litro de aceite, cebolla y pimientos picado y se deja dorar bien; se le añaden los chipirones, el azafrán y la sal. Se estira la masa con un rodillo, se unta la placa con un poco de aceite de la misma salsa y se coloca una capa fina de masa. Luego se echa el relleno, se extiende por igual por todos lados y se cubre con otra lámina de masa. Se pone al horno medio fuerte, hasta que esté dorada. (Conviene pincharla antes de introducir en el horno con un tenedor para que no se infle y cueza mejor el relleno. También se puede hacer un agujero en el centro).

"Caldeirada"

- **Restaurante Cies**

Ingredientes (4 personas)

- rodajas pequeñas de rape , 4
- rodajas pequeñas de merluza, 4
- rodajas de corujo, 4
- rodajas de raya, 4
- patatas, 1 kg.
- cebolla grande, 1
- pimiento verde, 1/2
- tomates, 2
- aceite, 2 dl.
- pimentón, 1 pizca
- azafrán, 1 pizca
- agua, 1 cazito
- perejil, 1 ramita
- sal

Preparación En una cazuela de barro se pone el aceite, el agua, el pimentón, el azafrán, la cebolla cortada en rodajas finas, las patatas en rodajas y el pimiento verde troceado. Se coloca el pescado encima, previamente sazonado. Se trituran los tomates y se echan sobre el pescado; se le agrega una rama de perejil picado y se pone a fuego lento; haciéndolo hervir durante 20 minutos aproximadamente. Se retira y se sirve en la misma cazuela. *Corujo: Pescado parecido al rodaballo.

Aguacate con langostinos y salsa de centolla

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- aguacate , 1
- colas de langostino cocidas, 6
- sal
- vinagreta
- salsa de centolla

Ingredientes para la vinagreta:

- escaluña pequeña, 1
- aceite de oliva, 3 cucharadas
- vinagre de cava, 1 cucharada
- sal
- pimienta

Ingredientes para la salsa centolla:

- mahonesa, 3 cucharadas
- tomate ketchup, 1 cucharada
- zumo de naranja, unas gotas
- huevas de centolla bien molidas

Preparación

Mezclamos todo en un recipiente y la salsa está lista. Pelamos el aguate, sacamos el hueso, se corta en láminas y colocar en un plato con langostinos a un lado y la salsa de centolla al otro. Rociamos todo con la vinagreta.
la vinagreta: En un recipiente poner los ingredientes y molerlos con el túrmix.

Aguacates con angulas en salsa mejicana

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- aguacates , 4
- angulas, 200 grs.
- salsa mejicana, 2 dl.

Preparación

Abrimos los aguacates y sacamos la pulpa. Cortamos en dados y rellenamos las cáscaras con la pulpa y las angulas. Por último, napamos de salsa mejicana.

Alubias blancas estofadas con almejas de Carril

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- ajo , 1 diente
- cebolla pequeña, 1/2
- pimiento verde, 1/2
- tomate maduro, 1
- laurel, 1 hoja
- vino blanco, 1/2 copa
- aceite de oliva, 2 cucharadas
- almejas de Carril, 300 g.
- alubias blancas cocidas, 200 g.

Preparación

Cortamos las verduras finamente y se hace un sofrito añadiendo aceite y finalmente tomate y vino. Una vez hecho el sofrito añadimos las almejas, y cuando empiecen a abrirse echamos las alubias con un poco de su caldo. Probamos de sal y se sirve.

Ataditos de navajas y bacon con verduras a la plancha

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- navajas hermosas , 40
- verduras de temporada, 200 g.
- lonchas de bacon cortadas muy finas, 8
- zumo de naranja, 8 naranjas
- aceite
- sal

Preparación

Reducción de naranja: ponemos al fuego el zumo de las naranjas colado y dejamos reducir hasta que tome textura (como al yema de huevo).

Verduras: cortamos todas las verduras en la forma que se nos antoje, pero procurando que no queden muy gruesas.

Los ataditos: desconchamos y limpiamos escrupulosamente las navajas, formamos pequeños fardos de 5 navajas y las envolvemos con las lonchas de bacon sujetándolas finalmente con un palillo para que conserven la forma.
Observaciones: En la plancha, con un chorrito de aceite, hacemos las verduras procurando que queden doradas por fuera, pero hechas por dentro; corregimos de sal. Marcamos los ataditos a la plancha durante unos segundos, corregimos de sal y retiramos los palillos. En un costado del plato dejamos caer un poco de reducción de naranja, en el otro formamos una pequeña montaña de verduras y sobre esta, ligeramente ladeados, los atadillos.

Calamares rellenos con jamón

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes

- calamares , 250 grs.
- cebolla, 1
- pimiento verde, 1
- pimiento rojo, 1
- ajos, 1 cabeza
- perejil, 1 ramita
- caldo de ave, un poco
- jamón (tocino o bacon), 200 grs.
- aceite de oliva
- sal
- jerez, 1 copita

Preparación Se limpian bien los calamares, sacando el esófago, las pieles y apartando las cabezas. Se dejan escurrir bien. En una sartén se rehoga ligeramente el jamón. Seguidamente se hace un rollito con el relleno elegido y se mete en el interior de cada calamar. Se tapa con la cabeza atravesando un palillo para que no se salga el relleno.
En una cazuela aparte con aceite de oliva, se sofríen las verduras. Cuando estén bien salteaditas, se le añaden los calamares, que deberán quedar cubiertos con dicho refrito.
Se les da un toque de Sherry y se dejan al fuego, cubiertos, durante 10 minutos aproximadamente.

Calamares rellenos de marisco

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- calamares medianos limpios , 12
- gambas peladas y picadas, 200 g.
- colas de cigalas peladas y picadas, 4
- colas de langostinos peladas y picadas, 4
- ajo picado, 4 dientes
- cebolla picada fina, 1
- pimiento rojo picado fino, 1
- tomates maduros pelados y picados, 2
- harina, 15 g.
- aceite de oliva, 1/4 l.
- azafrán, 1 papel
- sal
- pimienta
- vino blanco, 1 vaso
- caldo de pescado, 1/4 l.
- pan rallado, 25 g.
- arroz cocido, 150 g.
- costras de pan frito, 4 costras
- perejil picado

Preparación Limpiar los calamares reservando los tentáculos. En un cazo se pone la mitad del aceite, se deja calentar, se ponen los ajos y todos los ingredientes picados y se dejan pochar lentamente, se pone la harina, se fríe bien y se echa el vino, removiendo bien con una espátula de madera, quedando el relleno preparado. Con una cuchara rellenamos los calamares y los cerramos con el tentáculo y un palillo. En una cazuela ponemos un chorro de aceite, lo dejamos calentar bien y ponemos los calamares. Se dejan doran un poco y se les da la vuelta. Se pone el pan rallado por encima y el caldo de pescado. Se mete al horno moderado, durante 1 hora.
Observaciones: Cada cuarto de hora se riegan con el mismo caldo donde ponemos el azafrán para que coja un color rosado.
Se sirve son arroz blanco, costrones de pan frito y perejil picado.

Calamares rellenos de sus colas y salsa de tinta

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- calamares , 8
- cebolla grande, 1
- pimiento rojo, 1
- pimiento verde, 1
- tomate, 1
- zanahoria cocida, 1
- huevo cocido, 1
- vino blanco de Ribeiro, 2 dl.
- aceite de oliva
- sal
- harina, 1 cucharadita
- arroz, 100 g.
- pan frito, unos palos

Preparación Los calamares: limpiamos los calamares con mucho cuidado para no romper la bolsa, reservando además las colas y los saquitos de tinta.
El relleno: cortamos las colas en trozos pequeños, ponemos en una sartén honda al fuego 1/2 cebolla picada muy fina y la rehogamos con un chorro de aceite, añadimos 1 dl. de vino y dejamos hacer. Terminamos con el pimiento rojo asado, la zanahoria y el huevo, todo ello picado muy fino. Ligamos con la cucharadita de harina.
La salsa y los calamares: preparamos una salsa marinera a la cual añadimos los saquitos de tinta, rellenamos los calamares y los cerramos con un palillo. Introducimos los calamares en la salsa y los dejamos cocer hasta que estén en su punto. Pasamos la salsa por un chino y colamos hasta que quede muy fina.
Observaciones: Con un molde ponemos un poco de arroz cocido en una zona del plato, en otra el calamar, salseamos y decoramos con los palitos de pan.

Caldereta de almejas

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- almejas , 1/2 kg.
- rape, 200 grs.
- mantequilla, 30 grs.
- harina, 30 grs.
- nata líquida, 1 dl.
- pimienta blanca
- perejil picado
- sal

Fumet de pescado:

- cabeza, rabo e espina de pescado
- puerros
- pimiento verde
- zanahorias
- aceite

Preparación Las almejas, bien lavadas, se ponen a hervir en el litro de "fumet", y se dejan hasta que se abran.

Sobre esta masa, se vierte, hirviendo, el caldo colado de las almejas, se mantiene en el fuego, revolviendo de vez en cuando. A esta crema se le añade el rape cortado en pequeños dados y la carne de las almejas
Se sazona con sal y pimienta blanca. Durante el último hervor se le agrega la nata líquida.
Se sirve en taza, espolvoreado con perejil picado
Fumet de pescado: En la cazuela, se pone a cocer cabeza, cola, y espina de pescado, los ajos, puerros, pimiento verde, zanahorias y un chorro de aceite. Quando todo esté reducido, los colamos, y así tenemos el "fumet" de pescado.

Callos a la gallega

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (6 personas)

- garbanzos , 500 grs.
- callos, 1 kg.
- mano de ternera, 1
- chorizos, 2
- cebolla, 1/2
- harina, una cucharada
- pimiento dulce, una cucharada
- cominos
- pimentón picante, un poco
- mantequilla de cerdo, un poco
- agua
- sal

Preparación

Se ponen los garbanzos a remojo durante 10 ó 12 horas. Se cortan los callos y la mano de ternera. Se ponen los callos y los garbanzos a cocer en una olla con agua abundante. Cuando estén cocidos se pone a derretir la manteca de cerdo en una sartén, se le agregan los ajos bien picados, y cuando estén dorados se le echan los cominos, la cebolla picada, el pimentón dulce, el picante y la harina. Se deja freír un poco y se le agrega un poco de agua de los callos. Se deja hervir, y se añade todo esto por encima de los callos. En los últimos minutos de cocción se agregan los chorizos.

Canelones de marisco estilo rías de Galicia

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- cebolla , 1
- rape, 100 g.
- cola de gamba pelada, 150 g.
- carne de buey de mar, 100 g.
- canelones, 4 placas
- bechamel, 1/4
- queso rallado, 10 g.
- salsa de tomate, 1 cucharada
- mantequilla, 1 nuez
- aceite, 1/2 vaso
- sal

Preparación Cortamos finamente la cebolla y se pone a pochar en aceite. Cuando esté hecha, añadimos el rape y las gambas, todo bien trinchado. Removemos unos minutos a fuego lento y añadimos la carne de buey de mar y una cucharada de bechamel. Hervimos durante 5 minutos y retiramos, comprobando como está de sal.
En un cazo con agua y unas gotas de aceite, cocemos las cuatro placas de canelones durante 15 minutos a fuego lento. Luego refrescamos y extendemos sobre un paño limpio y rellenamos con la mezcla preparada anteriormente.
En un plato para horno se pone un poco de bechamel, y se colocan los canelones. Recubrimos con la bechamel restante, ponemos una línea de tomate, el queso rallado y la nuez de mantequilla. Gratinamos al horno a temperatura fuerte.

Changurro de centolla gallega

- Restaurante Casa Simón

Ingredientes

- centolla , 1 kg.
- cebolla
- tomate
- ajo
- coñac

Preparación

Después de desmenuzada la centolla, en una cazuela se pone ajo y cebolla picados, a los que se les añade, cuando estén fritos, la centolla y un poquito de tomate, se mezcla bien y se añade un buen chorro de coñac y se deja quemar; luego se pone toda la mezcla en la misma concha de la centolla y se espolvorea un poquito de pan rallado y se pone una bola de mantequilla. Se deja gratinar un poco al horno.

Chipirones de anzuelo en su tinta

- Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes (4 personas)

- chipirones de anzuelo , 32 pequeños
- caldo de verduras, 1/2 lt.
- ajo, 4 dientes sin pelar
- pimientos verdes, 2
- tomates maduros, 2
- sal
- aceite de oliva, 1 dl.
- cebollas, 2

Preparación

e separa la espadita interior de los chipirones y la tela que los cubre. Se quitan los ojos y la bolsa de tinta que la reservamos, se limpian y escurren. En una sartén ponemos, con aceite, la cebolla y un diente de ajo bien picado. Cuando la cebolla esté dorada, se agregan las patas de los chipirones, se rehoga a fuego vivo y sazonamos. Cuando esté bien ligado, rellenamos los calamares, se cosen con un palillo y los salteamos en aceite frito con un diente de ajo. Reservamos.
Salsa: En una brasera se pone aceite, media cebolla, pimiento verde, los tomates, (todo picado), un diente de ajo con piel y una pequeña corteza de pan. Lo cocemos lentamente a fuego. Cuando esté hecho, le añadimos el caldo. Lo pasamos por el chino y lo mantenemos a fuego lento hasta que ligue la salsa. Cuando esté en su punto, se agregan los calamares, (sin palillos), y sazonamos con sal. Mantenemos a fuego lento durante unos minutos. Se sirven con triángulos de pan frito o arroz hervido.

Chocos guisados

- Restaurante Casa Simón

Ingredientes (4 personas)

- chocos , 1/2 kg.
- cebollas
- tomate
- patatas
- ajo
- pimientos

Preparación

Primero se limpian bien los chocos, se trocean y se separa la bolsa con la tinta. En una cazuela, se dora cebolla, tomate, pimientos y ajo. Cuando están bien dorados, se le añaden los chocos; una vez blandos se incorporan las patatas y la bolsa de la tinta. Se deja a fuego durante una hora.

Cocktail de melón con mariscos

Restaurante San miguel

Ingredientes (6 personas)

- melones , 3
- langosta cocida, 1 kg.
- mayonesa
- gambas, 30
- cigalas, 6
- salsa rosa

Preparación

Abrimos los melones a la mitad; se limpian bien y con una cucharilla se limpia la pulpa del melón. Troceamos el marisco, que está previamente cocido, mezclándolo con el melón, y por encima ponemos un poco de salsa rosa, mayonesa. Se adorna con 6 gambas alrededor. Lo presentamos en un bol con hielo pilé.

Corazones de alcachofas con jamón de Jabugo y almejas de Carril

Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes

- alcachofas peladas y cocidas , 4
- almejas de Carril, 300 g.
- ajo, 1 diente
- cebolla pequeña, 1
- perejil, 1 rama
- harina, 1 cucharada
- jamón de Jabugo cortado fino, 4 lonchas
- aceite de oliva, 2 cucharadas

Preparación

Cortamos finamente el ajo y la cebolla y se ponen a pochar en aceite despacio. Cuando esté pochado añadimos la harina y se moja con el agua de cocer las alcachofas. Removemos con una varilla y, cuando hierva, añadimos las almejas y las alcachofas. Una vez abiertas las almejas probamos de sal y emplatamos de la manera siguiente: las alcachofas con el corte hacia abajo, una loncha de jamón sobre cada una y las almejas alrededor. Se corta el perejil bien fino y se añade a las salsa con la que seguidamente recubriremos el plato.

Croquetas de marisco

Restaurante Alberto

Ingredientes (10 personas)

- mantequilla , 200 grs.
- sal, 25 grs.
- harina, 500 grs.
- leche, 2 e 1/2 lts.
- marisco variado, 400 grs.
- nuez moscada
- huevos
- pan rallado

Preparación

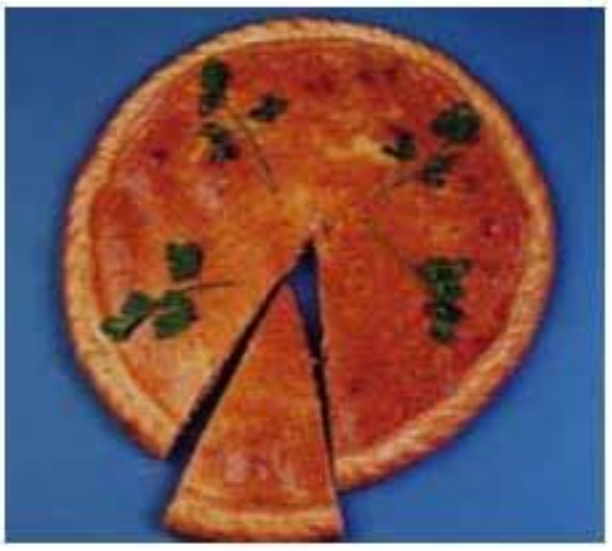
En un recipiente se pone la leche a hervir y en otro se echa la mantequilla a clarificar echándole la sal, la nuez moscada (a gusto) y la harina removiendo muy bien todo. A continuación se vierte la leche que estaba al fuego sin dejar de remover hasta que esté la unión formada en una pasta. Todo esto se hace al fuego y cuando se vea que está bien cocido se añade el marisco a la pasta. Cuando se vea que está todo cocido se aparta y se echa en otro recipiente y se deja enfriar. Al estar la pasta cuajada se van cogiendo cucharadas de la misma y se van modelando a la vez que se pone una sartén con aceite limpio a calentar. Cuando esté el aceite bien caliente se pasan las croquetas por huevo y pan rallado y se doran en la sartén, pasándolas seguidamente a una bandeja y decorándolas con unos ramilletes de perejil o unas rodajas de limón.

Empanada de berberechos

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (4 personas)

- harina , 1/2 kg.
- agua, 1/2 l.
- huevo, 1
- mantequilla
- levadura
- sal



Preparación Para hacer la masa se mezcla el agua, la levadura, la harina, el huevo y la sal. Todo ello se amasa y se deja reposar 30 minuntos. Con un rodillo estiramos la masa.

Para hacer el relleno ponemos en una sartén con aceite, las cebollas picadas, el tomate frito y los pimientos bien picados. Cuando esté dorado, se agregan los berberechos (1 kilo) una vez abiertos a la plancha, sin sus conchas. Se echa el relleno en la masa y se cubre con otra por encima. Se cierra y se pincha en el centro para que respire. Se pinta con la yema de un huevo y se mete al horno no muy fuerte durante 15 minutos.

Empanada de bonito fresco

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

Relleno:

- bonito fresco limpio de espinas y piel , 1kg. Cortado en trozos pequeños
- tocino, 100 grs. cortado en trocitos
- cebollas, 1 kg. cortadas en láminas
- ajo, 2 dientes picaditos
- pimiento rojo, 1 en trozos
- pimiento verde, 1 en trozos
- azafrán en rama, 1 sobre
- sal
- laurel, 1 pizca
- aceite, 1 taza
- sal
- agua

Masa:

- harina
- huevos, 4
- mantequilla, 1/4 kg.

Preparación Ponemos en una sartén el aceite, rehogamos el ajo, añadimos la cebolla, y continuamos con los pimientos, tocino, azafrán y laurel. Le damos unas vueltas y añadimos el bonito. Cuando veamos que está hecho, lo retiramos.
Masa: En un cuenco grande, hacemos un volcán con la harina, y añadimos 4 huevos, sal, ¼ de mantequilla y agua. Trabajamos la masa muy rápido y la dejamos reposar, estirándola cada ¼ de hora y doblándola en 4 partes un total de 3 veces.
Para terminar, partimos la masa en dos partes, estiramos una y la ponemos en una placa de horno. Rellenamos con la preparación, y estiramos la otra masa, cubriendo la anterior. Hacemos un agujero en el centro para que respire y la horneamos durante ¾ de hora.

Empanada de congrio

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (10 personas)

- congrio , 2,5 kg. en filetes sin espinas
- harina, 1 kg.
- huevos, 2
- mantequilla, 50 grs.
- agua, 1/4 lt.
- cebollas, 1 kg.
- pimientos morrones rojos, 2
- aceite, 1/2 lt.
- azafrán, 2 papeles
- levadura
- sal

Preparación

Se pican las cebollas y los pimientos en trozos pequeños, se echan en una cazuela y se rehogan en el aceite.

En un recipiente se mezcla la leche, el agua, la levadura, la mantequilla y la sal. Luego se añade la harina y los huevos y se amasa bien; al estar trabajada la masa se deja levedar 20 minutos, tapándola con un paño. Se parte la masa en dos mitades iguales y se estira, colocándola en una placa untada de mantequilla. Luego se echa el fondo de cebolla y pimientos y se colocan los filetes de congrio hasta cubrir toda la placa. Después se cubre con la otra masa cerrando bien los bordes de la empanada. Se mete en el horno durante 20 minutos.

Empanada de congrio

■ **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (10 personas)

- congrio en filetes sin espinas , 2 1/2 kg.
- harina, 1 kg.
- huevos, 2
- mantequilla, 50 grs.
- agua, 1/4 l.
- cebollas, 1 kg.
- pimientos morrones rojos, 2
- aceite, 1/2 l.
- azafrán, 2 papeles
- levadura
- sal

Preparación

Se pican las cebollas y pimientos en trozos pequeños, se echan en una cazuela y se rehogan en el aceite.

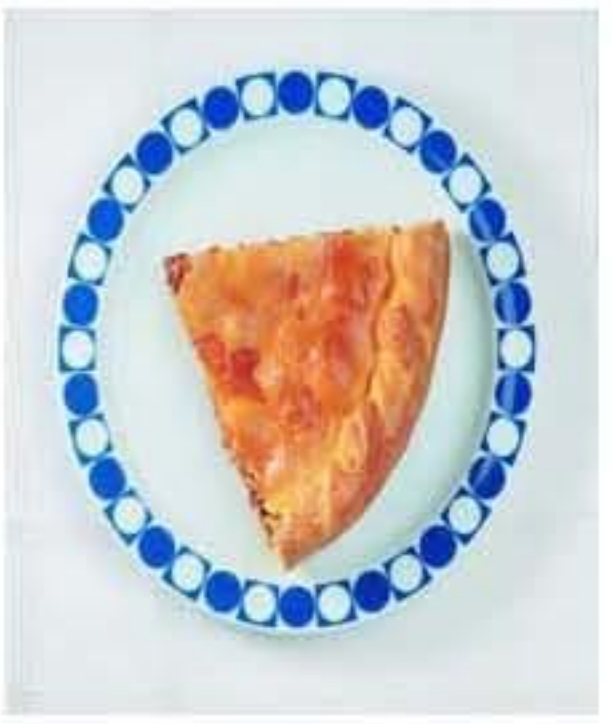
En un recipiente se mezcla la leche, el agua, la levadura, la mantequilla y la sal. Luego se añade la harina y los huevos y se amasa bien; al estar trabajada la masa se deja levedar 20 minutos, tapandola con un paño. Se parte la masa en dos mitades iguales y se estira, colocándola en una placa untada de mantequílla. Luego se echa en el fondo de cebolla y pimientos y se colocan los filetes de congrio hasta cubrir toda la placa. Después se cubre con la otra masa cerrando bien los bordes de la empanada. Se mete al horno durante 20 minutos.

Empanada de lomo

■ **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (10 personas)

- lomo en filetes , 2 1/2 kg.
- harina, 1 kg.
- huevos, 2
- mantequilla, 50 grs.
- agua, 1/4 l.
- cebollas, 1 kg.
- pimientos morrones rojos, 2
- aceite, 1/2 l.
- papeles de azafrán, 2
- levadura
- sal



Preparación

Se pican las cebollas y pimientos en trozos pequeños, se echan en una cazuela y se rehogan en el aceite.
En un recipiente se mezcla la leche, el agua, la levadura, la mantequilla y la sal. Luego se añade la harina y los huevos y se amasa bien; al estar trabajada la masa se deja levedar 20 minutos, tapándola con un paño. Se parte la masa en dos mitades iguales y se estira, colocándola en una placa untada de mantequilla. Luego se echa el fondo de cebolla y pimientos y se colocan los filetes de lomo hasta cubrir toda la placa. Después se cubre con la otra masa cerrando bien los bordes de la empanada. Se mete al horno durante 20 minutos.

Empanada de maíz con "croques"

■ **Restaurante Chocolate**

Ingredientes (4 personas)

- berberechos , 4 kgs.
- harina de millo, 1,5 kgs.
- harina de centeno, 1/2 kg.
- aceite de oliva, 1/2 litro
- pimentón dulce, 2 cucharadas soperas
- cebollas, 2 (picadas)
- perejil picado, Varias ramitas

Preparación En primer lugar se prepara la masa, vertiendo un litro de agua caliente sobre el kilo y medio de harina de maíz, mezclando sin batir mucho y añadiendo luego la harina de centeno, de la que se reserva un poco para utilizar al final. Calentando en una sartén el aceite, se fríe a fuego lento la cebolla, el perejil y el pimentón. En un molde para empanadas, untando de aceite y espolvoreado con harina de centeno, se estira con un cuchillo una capa muy fina de la masa y sobre ella se esparce el refrito de cebolla previamente salado. Sobre esta capa se colocan los berberechos desconchados en crudo, uno a uno. Se estira una nueva capa de masa a cuchillo, se espolvorea la empanada con harina de centeno, para dorar su superficie, y se mete en el horno unos 60 minutos, a una temperatura de 150 grados.

Empanada de salmón

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- salmón , 1 kg.
- cebollas, 5
- aceite
- harina, 750 g.
- leche, 1/2 l.
- levadura

Preparación

Se amasa la harina con la levadura, la leche y la sal y se fríe la cebolla. Se corta el salmón en láminas delgadas. Se estira la masa y se rellena con el salmón y la cebolla, y se pone al horno.

Empanada de vieiras

Restaurante Alberto

Ingredientes

para el relleno:

- vieiras limpias , 2 kg.
- cebollas, 2
- pimientos rojos, 2
- pimientos verdes, 2
- aceite de oliva, 1/4 l.
- sal
- pimienta
- pimentón dulce, 25 g.

Ingredientes para la masa:

- harina floja, 1/2 kg.
- harina fuerte, 1/2 kg.
- sal, 50 g.
- levadura, 50 g.
- agua

Preparación

Se cortan las cebollas, los pimientos finos en juliana. Lo ponemos a sofreír en el aceite. Cuando esté en su punto, incorporamos las vieiras cortadas finas. Añadimos la sal, un poquito de pimienta y el pimentón. Se estira la mitad de la pasta con el rodillo y se pone en una placa de hornear. Se le echa el relleno y se cubre con el resto de la pasta. Hay que procurar que se quede bien unida en los bordes. Se mete al horno sobre 35 minutos aproximadamente.
la masa: Se mezclan las harinas. Se hace un hueco en el medio y se añaden la sal, la levadura y el agua. Se va amasando bien hasta que quede una masa fina. Se deja reposar sobre una hora.

Fideos con sepia y cigalas

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- fideos gordos , 1/4 kg.
- almejas, 12 (vivas)
- cigalas, 8
- sepia, 1 kg.
- aceite, 1 dl.
- cebolla, 1
- pimiento rojo, 1
- pimiento verde, 1
- tomates maduros, 4
- ajo, 2 dientes
- perejil
- sal
- caldo de pescado, 1 lt.
- coñac, 1 copa

Preparación

Sofreímos la cebolla y los pimientos picados en aceite. Añadimos la sepia en dados junto con el coñac y el tomate pelado y picado. Agregamos el caldo de pescado y, cuando empiece a hervir, echamos los fideos.

A ¾ de cocción, añadimos las cigalas, almejas, el ajo picado y el perejil. Rectificamos de sal.

Grelos con langostinos

Restaurante La Barra

Ingredientes

- grelos , 1 mada
- hueso de jamón, 1
- langostinos, 10 (medianos)
- leche, 1 dl.
- ajo, 2 dientes en láminas
- sal
- whisky, 1 copita

Preparación

Se ponen a cocer, (después de limpios y escogidos), los grelos partidos muy pequeños con el hueso de jamón y la sal. Cuando estén cocidos, se escurren y se reservan.

En una sartén, ponemos el aceite y las rodajas de ajo. Cuando estén doradas, añadimos los langostinos, (pelados). Revolvemos y flambeamos con el whisky. Se añaden los grelos, dejamos que se calienten y se sirven.

Grelos con marisco

Restaurante Alberto

Ingredientes (4 personas)

- langostinos , 200 grs.
- cigalas, 200 grs.
- vieiras, 4 (cortadas)
- langosta, 100 grs.
- almejas, 200 grs.
- grelos cocidos, 200 grs.
- crema de nata, 1/2 litro
- caldo de pescado, 1/2 litro
- mantequilla, 50 grs.

Preparación

En una pota con agua se pone a cocer el marisco. Una vez cocido se quita y se pela todo, echándolo en una sartén con un trozo de mantequilla y poniéndolo a fuego lento. Seguidamente se agrega la crema de nata. Cuando está reducida, se le añade el fumet de pescado que tiene que estar muy concentrado y los grelos, dejándolo unos minutos todos al fuego. Cuando se vaya a servir se pasa todo a una cazuela de barro adornándolo por encima con unas almejas.

Observaciones: Este plato es muy propenso a quemarse, por eso hay que reducir con cuidado la crema de nata.

Hojaldre de camarones y vieiras

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- voulevanes , 12
- vieiras, 4
- camarones pelados y cocidos, 1/4 kg.
- ajo, 1 diente
- cebolla pequeña, 1
- aceite, un poco
- tomate concentrado, una cucharadita
- brandy, un poco
- Albariño, una copa
- huevos, 2
- mantequilla, un poco
- fumet
- harina

Preparación Se pica la cebolla fina y el ajo en una sartén se hace un refrito

Elaboración de la salsa Albariño: Picamos ajo, cebolla y un poco de aceite a freír. Cuando esté frito se liga con un poco de harina y se le añade un vaso de Albariño.

Seguidamente se le agrega un vaso de fumet de pescado y 2 yemas de huevo diluidas. Cuando esté todo preparado se le echa mantequilla y se remueve pasándolo por un chino. Esta salsa la echamos en los voulevanes metiéndolos al horno durante 10 minutos a gratinar.

Observaciones Para presentarlo, se pone en cada plato 2 voulevanes con un poco de puré y un poco de tomate.

Macarrones y fideos con mejillones

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- fideos , 100 grs.
- macarrones, 100 grs.
- mejillones, 4 kgs.
- agua
- sal
- cebolla, 1
- ajo, 2 dientes
- tomate, 1
- pan rallado
- perejil
- aceite

Preparación

En una cazuela se dora la cebolla, ajo, perejil y un tomate, todo muy picado. Una vez dorado se añade un poco de pan rallado. Un poco del agua de la cocción de los mejillones se agrega a la cazuela. Al momento de empezar a hervir, se le añade la pasta, pimiento y azafrán. Cuando la pasta esté a punto se incorporan los mejillones ya cocidos y media hoja de laurel. Se sirven en la misma cazuela.
Observaciones:: Los mejillones se cuecen en muy poca agua.

Ostras de belón con salmón macerado

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- ostras de belón , 6
- salmón, 6 láminas (maceradas con sal pimienta)
- limón, Unas gotas
- aceite de oliva, Unas gotas
- huevo, 1 yema
- mantequilla fundida, 200 grs.
- nata montada, 1 cucharada sopera
- zumo de un limón
- sal
- pimienta

Preparación

Se abren las ostras y se sacan de las conchas con todo su jugo. Se lavan las conchas y se coloca en cada una lámina de salmón macerado. En un cacito ponemos la yema de huevo con unas gotas de agua y la montamos al "baño María". Cuando se aprecia que está a punto continuamos montando la mantequilla fundida. Por último, añadimos el zumo de medio limón, la nata montada, sal, pimienta y el jugo de las ostras. Se calientan las ostras en una gratinadora. Se pone una cucharada de salsa encima de cada una y se gratina de nuevo.

Pastel de vieiras con salsa de espárragos

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (4 personas)

- nata , 1,5 l.
- huevos, 12
- vieiras, 12
- gambas peladas, 1/4 kg.
- sal
- pimienta blanca molida
- espárragos blancos, 12
- puerros, 4
- pan de molde, 4 rebanadas
- aceite
- harina

Preparación

Se tritura todo en una cazuela. Cogemos un molde y lo untamos con aceite. Se echa todo el líquido dentro del mismo. Lo metemos al horno a baño María con una temperatura media de 150 grados sobre una hora, mirando poco a poco como está de cocción. Se saca del horno y se deja enfriar.
Elaboración de la salsa de espárragos: Se ponen a cocerlos puerros y los espárragos en un litro de agua; cuando esté todo cocido se tritura y se le agrega la nata, y se vemos que queda un poco suelto se le agrega harina o maicena. Para presentar este plato pondremos dos lonchas de pastel, se fríen los panes de molde y se ponen dos trocitos a cada uno y por encima le echamos la salsa de espárragos caliente

Patatas de Galicia rellenas

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- patatas de Galicia
- carne de picadillo
- jamón gallego
- chorizo
- cebolla picada
- ajo picado
- perejil
- sal
- laurel
- aceite
- vino blanco
- pimiento rojo y verde

Preparación Pelamos las patatas procurando que sean todas de un tamaño similar (medianas). En una olla ponemos el aceite y añadimos el ajo y la carne picada (puede ser de ternera o de cerdo). Rehogamos y añadimos la cebolla, el perejil, el laurel y la sal. Reservamos.

Vaciamos las patatas por dentro, procurando que el agujero no sea muy grande. Las ponemos a cocer unos 15 minutos y las escurrimos. Las rellenamos y pasamos por harina y huevo batido la parte por donde las hemos rellenado. Se colocan en una fuente que pueda ir al horno. Hacemos un sofrito con ajo picado, cebolla, pimiento rojo y verde, laurel, perejil, vino blanco y un cacito de consomé. Echamos este sofrito por encima de las patatas y las metemos al horno durante 15 minutos.

Pimientos morrones rellenos de arroz

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- pimientos morrones grandes (procurar que sean más o menos iguales)
- arroz preparado como si fuese para paella, pero sin que la carne sin huesos
- huevo
- harina
- sal
- aceite

Preparación Lavamos los pimientos y les quitamos las semillas (reservando los rabos). A continuación los rellenamos con una cuchara. Cuando los tengamos todos rellenos vamos cerrándolos con los rabos que previamente habíamos reservado y los colocamos en una placa para horno. Los metemos a horno regular (160 grados aproximadamente) salándolos antes y echándoles un chorrito de aceite.
Observaciones: Tiempo: 1 hora (aproximadamente)

Pimientos rellenos de marisco

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (6 personas)

- leche , 1/2 litro
- harina, 65 grs.
- mantequilla, 65 grs.
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- marisco limpio (cigala, camarón, gamba), 250 grs.
- pimientos del pico, 12 de mediano o pequeño
- aceite
- zanahoria
- puerro
- tomate
- brandy, 1 copa
- huevo
- harina

"Fumet de pescado":

- cabeza, cola y espina de pescado
- puerros
- pimiento verde
- zanahorias
- aceite

Preparación En un recipiente derretimos la mantequilla al fuego. Se añade la harina y se remueve todo bien. Volcamos la leche, (previamente hervida), y, sin dejar de mover, dejamos cocer durante unos minutos. Se sazona con sal, pimienta y nuez moscada. A esta bechamel añadimos los 250 grs. de marisco cocido, pelado y troceado. Dejamos que comience a hervir de nuevo. Después de hervida la pasta, debe reposar y enfriar. En otro recipiente, preparamos un fondo de zanahoria, puerro y tomate, todo troceado muy fino, y rehogado a fuego lento con un poco de aceite. Se le añaden las cabezas y recortes del marisco. Se flambea con el brandy y se moja con un poco de "fumet". Se deja cocer durante unos minutos. Una vez cocido, se pasa todo por el chino, se deja hervir de nuevo y se retira del fuego. Los pimientos se fríen en abundante aceite y a fuego lento, por espacio de 15 a 20 minutos. Se dejan enfriar, y se les quitan las semillas y la piel. Se rellenan seguidamente con la bechamel y se pasan por harina y huevo. Se escurren bien, y se fríen en aceite. Se colocan en una cazuela de barro y se bañan con la salsa preparada anteriormente. Se deja hervir sobre la plancha y se sirve bien caliente. "Fumet" de pescado):: En la cazuela, se pone a cocer cabeza, cola y espina de pescado, los puerros, pimiento verde, zanahorias y un chorro de aceite. Cuando todo esté reducido, lo colamos, y así tenemos el "fumet" de pescado.

Pimientos verdes de Ourense rellenos de centolla

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- pimientos verdes , 2
- cebolla pequeña, 1
- centollo, 600 g.
- brandy, 1/2 copa
- salsa de marisco, 1 cucharón
- aceite de oliva, 2 cucharadas
- jamón de Jabugo cortado fino, 4 lonchas
- aceite de oliva, 2 cucharadas

Preparación

Cortamos finamente la cebolla y la ponemos en aceite a pochar despacito. Cocemos el centollo y le extraemos la carne y las huevas, que se añaden a la cebolla ya pochada y se flambea con el brandy. Freímos ligeramente los pimientos en aceite fuerte, los pelamos y se rellenan con el centollo preparado. Emplatamos y adornamos con la salsa de marisco.

Pulpo "á feira" con cachelos

Restaurante Alberto

Ingredientes (4 personas)

- pulpo , 2 kgs.
- patatas, 2 kgs.
- pimiento picante, 100 grs.
- sal gorda, 100 grs.
- aceite

Preparación

Se lava el pulpo en agua fría, se pone una olla de cobre con agua al fuego y cuando rompa a hervir se coge el pulpo y se mete y se saca del agua tres veces dejando que en cada intervalo vuelva a hervir el agua. Se deja cocer el pulpo durante unos 20 minutos retirándolo del fuego y dejándolo reposar durante 5 minutos. A continuación, se saca del agua cortándolo en trozos finos con unas tijeras. Al servirlo se pone en unos platos de madera condimentándolo por este orden: sal, pimentón, aceite y poniéndole unos cachelos*.

Pulpo "á feira" estilo Carballiño

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes

- pulpo , grande (3 kg. aprox..)
- pimiento picante, 100 ,
- sal gorda, 100 grs.
- aceite (puro de oliva), 1/4 litro
- patatas, 1/2 kg.

Preparación

Limpiamos el pulpo, y lo ponemos a cocer, si puede ser, en una cazuela de cobre. Metemos el pulpo cuando el agua empiece a hervir. Su cocción suele rondar los 20 minutos, aunque siempre tenemos que darle más tiempo si es más grueso. Después de cocinado, apartamos la cazuela del fuego y la dejamos reposar unos 5 minutos. Sacamos el pulpo con un pincho procurando no arrancarle la piel y lo dejamos un poco fuera de la cazuela. Para cortar el pulpo, lo troceamos con unas tijeras colocándolo en un plato, preferiblemente, de madera. Le echamos la sal gruesa, el pimentón picante, el aceite y, alrededor, las patatas.

Se recomienda comerlo con pan de Cea.

Pulpo con cachelos y aceite de pimentón

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- pulpo , 500 g.
- pimentón de la vera Okal tostado, 1 cucharada
- aceite de oliva virgen, 2 dl.
- patatas pequeñas de Galicia, 4
- ajo, 2 dientes
- sal

Preparación

Cocción del pulpo: ponemos a hervir una buena cantidad de agua y cuando surjan los borbotones introducimos y sacamos los borbotones introducimos y sacamos rápidamente el pulpo, para evitar que pierda la capa externa de la piel, y lo dejamos cocer entre 30 y 40 minutos.
Ajada: ponemos el aceite al fuego y añadimos los ajos ligeramente machacados, dejamos tomar temperatura y retiramos del fuego, dejamos templar un poco, añadimos el pimentón y un poco de agua, dejamos reposar y trasvasamos la parte superior para dejar una salsa bien filtrada.
Cachelos: cocemos en abundante agua con sal las patatas con la piel, previamente lavadas, hasta que estén hechas pero que no se deshaga.
Observaciones: Cortamos los cachelos y los tentáculos de pulpo en rodajas no muy gruesas y las intercalamos formando una escala, terminamos con la parte más fina del tentáculo, salamos con Maldom y rociamos con el aceite de pimentón.

Pulpo con patatas

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (8 personas)

- pulpo , 2 kgs.
- patatas, 2 kgs.
- cebollas, 3
- pimientos morrones rojos, 2
- ajos, 2 cabezas
- aceite, 1/4 de litro
- laurel, 2 hojas
- pimiento dulce, 1 cucharada
- Sal

Preparación Después de cocido el pulpo, se parte en trozos pequeños. En un recipiente se pone a hervir el agua del pulpo (aproximadamente un litro). Cuando el agua esté hirviendo se agregan las patatas partidas en trozos pequeños y se dejan cocer mientras se prepara el pulpo para el guiso. En una sartén con aceite, se añaden los pimientos, cebollas y ajos picados, se refríen sin dejarlos quemar, más bien cocidos en el aceite, se le echa el pulpo, se revuelve y se le añade le pimentón y las hojas de laurel. Todo esto se junta con las patatas, se deja hervir y se mete en el horno durante 15 minutos.

Pulpo da ría

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- pulpo , 2 kg. (una pieza)
- patatas, 800 grs.
- cebolla, 1 (grande)

Ajada:

- aceite, 1/4 litro
- ajo, 2 dientes
- cebolla, 1/4
- laurel, 1 hoja
- pimiento dulce, 1/2 cucharadita
- pimiento picante, una pizca
- vinagre, un chorrito

Preparación Se maza el pulpo (golpeándolo contra una roca. Unos 30/33 golpes). Se pone una cazuela al fuego con agua y una cebolla. Al empezar a hervir el agua se sumerge el pulpo cogido por la cabeza, tres veces en el agua hirviendo, introduciéndolo después en el agua y dejándolo hervir a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente. Transcurrido ese tiempo, se añaden las patatas, preferentemente enteras si son pequeñas. Se pincha el pulpo y las patatas, y cuando están cocidas, se retiran del fuego y se sacan del agua. Se corta el pulpo y se coloca encima de las patatas y se le agrega una ajada, siempre caliente.
Ajada: Se ponen los ajos picados, la cebolla y el laurel a dorar en el aceite. Cuando está todo dorado, se retira, se deja enfriar un poco y se le agrega ½ cucharadita de pimentón dulce, con una pizca de pimentón picante y un chorrito de vinagre.

Pulpo estilo feria

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- pulpo , 1.500 g.
- aceite
- sal
- pimentón

Preparación

En una cazuela con agua hirviendo se cuece el pulpo durante unos 45 minutos aproximadamente, aunque es preferible ir pinchando con un tenedor para saber cuando está listo. A continuación se corta en rodajas de ojo a ojo y se coloca en un plato de madera, y se le echa el pimentón y la sal al gusto. El pimentón se puede mezclar con un poco de picante. Se rocía con aceite de 1 grado.

Pulpo guisado con patatas de Galicia

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (8 personas)

- pulpo , 2 kg.
- patatas de Galicia, 2 kg.
- cebollas, 3
- pimientos morrones rojos, 3
- ajo, 2 cabezas
- aceite, 1/4 l.
- laurel, 2 hojas
- pimentón dulce, 1 cucharada
- sal

Preparación

Después de cocido el pulpo, se parte en trozos pequeños. En un recipiente se pone a hervir el agua del pulpo (aproximadamente 1 litro). Cuando el agua esté hirviendo se agregan las patatas partidas en trozos pequeños y se dejan cocer mientras se prepara el pulpo para el guiso. En una sartén con aceite, se añaden los pimientos, cebollas y ajos picados, se sofríen sin dejarlos quemar, mas bien cocidos en el aceite, se echa el pulpo, se revuelve y se añade el pimiento y las hojas de laurel. Todo eso se junta con las patatas, lo dejamos hervir y se mete en el horno 15 minutos.

Este guiso, para una degustación óptima, debería de acompañarse con vinos gallegos.

Revuelto de ajos tiernos con angulas

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

Con angulas:

- ajos tiernos , 2 manojos
- angulas, 100 grs.
- sal
- guindilla, 3 rodajas
- huevos, 2
- aceite
- perejil

Con rape:

- rape, 150 grs.

Preparación

Ponemos el aceite en una sartén a fuego lento, añadimos los ajos tiernos, y los dejamos hacer lentamente. Cuando estén tiernos añadimos la guindilla, una pizca de sal, las angulas y por último los huevos batidos; removemos y echamos el perejil picado. Esta receta se hace con trozos de rape también, teniendo en cuenta que para ello debemos añadirlo a los ajos cuando éstos estén muy poco hechos.

Revuelto de grelos y cigalas

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- colas de cigalas de Marín , 1 kg.
- grelos, 5 manojos
- huevos, 12
- ajo, 2 dientes
- aceite, 2 cucharadas

soperas

- sal

Preparación

Se pone el aceite en la sartén. Una vez bien caliente, se echan los dientes de ajo picados y se deja rehogar. Cuando empiecen a ponerse dorados, se incorporan las colas de cigalas crudas. A continuación, se añaden los grelos, (previamente cocidos, escurridos y picados finos). Se baten los huevos y se agregan a las cigalas y grelos. Se mezcla todo bien, y se dan unas cuantas vueltas en la sartén con cuidado de que no se pase, ya que tienen que tener un punto jugoso. Se sazona, y se sirve muy caliente, (recién hecho). Se presentan en platos acompañados con pan frito en forma de triángulo.

Revuelto de langostinos con grelos

Restaurante Alberto

Ingredientes (4 personas)

- langostinos , 700 g.
- grelos, 2 manojos
- huevos, 8
- ajos, 2 dientes
- aceite, 2 cucharadas

soperas

- sal

Preparación

Se pone el aceite en la sartén. Cuando esté bien caliente se echan los dientes de ajo picados y se dejan rehogar. Cuando se empiecen a poner dorados se incorporan los langostinos limpios y crudos. A continuación se añaden los grelos (previamente cocidos, escurridos y picados finos). Se baten los huevos y se agregan a los langostinos y grelos. Se mezcla todo bien y se dan unas cuantas vueltas en la sartén con cuidado de que no se pase, ya que tiene que tener un punto jugoso. Se sirve recién hecho. Sal al gusto.

Se presentan en platos acompañados con unos costrones de pan frito en forma de triángulo.

Revuelto de queso con berberechos

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- berberechos , 125 grs.
- queso gruyère, 125 grs.
- mantequilla, 20 grs.
- huevos, 2
- sal
- pan

Preparación

En una sartén ponemos la mantequilla, la dejamos derretir, y añadimos los berberechos, (previamente abiertos al vapor y separados de las conchas). Incorporamos el queso, revolvemos para que se funda y añadimos los huevos batidos; se deja pasar sin cuajar demasiado. Presentamos con picatostes de pan.

Revuelto de queso gallego

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- queso gallego , 300 g.
- mantequilla, 150 g.
- huevos, 2
- sal
- pimienta blanca

Preparación

Rallamos el queso. En una sartén ponemos mantequilla y cuando esté derretida se añade el queso. Revolvemos bien para que el queso se funda y a continuación se añaden los huevos batidos. Dejamos la mezcla hacerse en el fuego durante unos 5 minutos, y ya está listo.

Para servir se puede acompañar de tostadas de pan frito.

Setas con almejas

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- setas , 1 kg.
- almejas, 1/2 kg.
- cebolla
- ajo
- perejil
- pimientos
- azafrán
- guindilla
- vino seco

Preparación

Limpias y troceadas las setas, se ponen en una cazuela de barro donde previamente se hizo un picadillo de cebollas, ajo, perejil, pimientos y una rama de azafrán. Se saltean las setas y se le añade una copa de vino seco y media guindilla. Se mueve la cazuela y se le añaden las almejas hasta que se abran.

Setas con gambas

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (4 personas)

- setas , 750 grs.
- gambas, 300 grs.
- ajo, 2 dientes
- aceite
- sal

Preparación

En una brasera con dos cucharadas de aceite caliente, añadiremos las setas, que las habremos salteado a parte, con un diente de ajo laminado.

En otra brasera saltearemos las gambas peladas con una pulgarada de ajo picado; y a continuación le añadiremos las setas. Sazonamos todo con sal y perejil picado. Y ya están listas para servir.

Tarrina de foie de pato al aguardiente de orujo de Galicia

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (5 personas)

para una tarrina de 1/2 kg.:

- foie de pato , 1/2
- aguardiente, 1/2 copa
- sal
- pimienta

Preparación

Limpiamos el foie de pato, cuidadosamente, sacando todos los nervios. Maceramos con sal, pimienta y aguardiente. Colocamos en un molde para patés y se deja macerar de 6 a 8 horas. Cocemos en el horno al baño María a 150 grados durante 12 minutos. Dejamos enfriar. Apretamos bien con la ayuda de una espátula y cortamos en raciones (5 aproximadamente para cada tarrina de 1/2 kg.). Se sirve en 2 lonchas en un plato sobre juliana de verdura y acompañado de tostadas con mantequilla.
Observaciones: Una tarrina de foie no se puede hacer para una persona, por eso damos la receta para 5.

Tortilla de camarones o cigalas

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (6 personas)

- huevos , 18
- camarón o cigala limpia, 500 grs.
- aceite
- sal
- laurel
- agua

Preparación

Se cuece el marisco en una tartera con agua, laurel y sal, durante 2 ó 3 minutos después de que hierva el agua. Se pela. Se calienta una sartén con un poco de aceite. Se vuelcan en ella 3 huevos batidos y sazonados con un poco de sal. Se añaden 75 grs. aproximadamente de camarón o cigala. Se revuelve bien a fuego fuerte. Cuando el huevo empiece a cuajar, se enrolla en forma ovalada y puntiaguda, procurando que no queden arrugas exteriores. La tortilla debe quedar apreciablemente jugosa en su interior y dorada en el exterior. Se hace la misma operación 6 veces, (ya que se tienen que hacer 6 tortillas). Se presenta en plato o fuente, colocando encima un detalle del marisco que lleva en su interior.

Tortilla ilustrada con patatas de Galicia

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (2 personas)

- huevos , 3
- patatas, 1/2 kg.
- chorizo
- judías verdes
- guisantes
- grelos

Preparación

Se fríen las patatas en láminas finas. Se baten los huevos y se les añade el chorizo, las judías verdes, los guisantes, los grelos y las patatas cuando estén listas; se mezcla todo y se fríe en una sartén.

Ensalada "Santi"

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes

- angulas
- langosta
- salmón ahumado
- lechuga
- endivias
- aguacate
- kiwis
- palmitos
- mahonesa
- aceite de oliva
- sal
- limón

Preparación

Se limpian y se pelan las verduras. Se cortan conforme están en la fotografía y se aliñan con una mezcla de mahonesa, un chorro de aceite de oliva, sal y limón.

Ensalada de angulas

Restaurante Alberto

Ingredientes (4 personas)

- angulas , 400 grs.
- ajo, 3 dientes bien picados
- aceite, 4 cucharadas
- perejil, 1 rama muy picado
- Zumo de limones, 3
- rábano, 1 cortado en rodajas
- lechuga, 1 hoja
- pepinillos
- pimientos morrones

Preparación

En un recipiente echamos el aceite, los dientes de ajo, el zumo de limón y las angulas, mezclándolo todo bien y dejándolo macerar 10 minutos. Mientras tanto podemos adornar unos platos para servirla con un poco de lechuga cortada en «juliana» muy finita, pimientos morrones en tiras, unos pepinillos y el rábano. Pasados los minutos del reposo, pasamos las angulas al plato adornado y lo servimos.

Ensalada de angulas con salmón

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (1 personas)

- angulas , 50 grs.
- salmón ahumado, 30 grs.
- cogollo de Tudela
- 1/2 limón
- Pimienta blanca
- aceite
- vinagre
- sal

Preparación

Cortamos el cogollo en juliana y lo ponemos de base en el plato. Encima irán las lonchas de salmón ahumado y a continuación las angulas.

La salsa se servirá por separado. Constará de unos gramos de pimienta, un poco de sal, y ½ limón exprimido. Batimos el combinado y le agregamos el aceite de oliva y unas gotas de vinagre, procurando que quede la salsa vinagreta montada.

Ensalada de bogavante

- **Restaurante Cías**

Ingredientes (4 personas)

- bogavante , 3 kg. aproximadamente
- hojas de laurel, 2
- sal
- huevo cocido, 1
- pimientos morrones
- aceitunas
- lechuga
- perejil
- aceite
- vinagre

Preparación

En agua con la sal y el laurel se cuece durante 20 minutos el bogavante. Una vez frío, se le saca la carne de las patas y la cabeza. Quitamos también la cola del caparazón y la cortamos en rodajas no muy gruesas. Sobre un fondo de lechuga en juliana colocamos la carne de las patas y la cabeza, sobre esta, las rodajas del bogavante. Terminamos el plato decorándolo con los pimientos morrones, el huevo y las aceitunas. Se aliña con vinagreta (aceite de oliva, vinagre, sal, cebolla y perejil picados).

Ensalada de bonito y espárragos

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- migas de bonito en aceite
- tomate
- espárragos gruesos
- guindilla verde
- huevo cocido

Preparación

del bonito Limpiamos el bonito de piel y espinas. Lo ponemos en una fuente de horno cubierto de aceite y lo confitamos 10 minutos al horno a 140 grados. Dejamos enfriar y desmigamos.
los espárragos: Limpiamos los espárragos con la ayuda de un pelador y los cocemos en abundante agua durante 10 minutos hasta que estén cocidos pero no tiernos.

Presentamos el bonito desmigado en el centro del plato y decoramos con los espárragos, unas hojas de lechuga, tomate y huevo cocido. Observaciones Este plato puede hacerse también con productos en conserva.

Ensalada de bonito y espárragos

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- bonito fresco
- tomate
- espárragos gruesos
- guindilla verde
- huevo cocido

Preparación

Bonito Limpiamos el bonito de piel y espinas. Lo ponemos en una fuente de horno cubierto de aceite y lo confitamos 10 minutos al horno a 140º. Dejamos enfriar y desmigamos.
Espárragos: Limpiamos los espárragos con la ayuda de un pelador y los cocemos en abundante agua durante 10 minutos hasta que estén cocidos pero tiernos.

Presentamos el bonito desmigado en el centro del plato y decoramos con los espárragos, unas hojas de lechuga, tomate y huevo cocido.

Ensalada de grelos con patatas de Galicia

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- grelos , 1 manojo
- hueso de jamón, 1
- huevos cocidos, 2
- aceite
- ajo
- pimentón
- sal
- patatas de Galicia

Preparación

Se limpian bien los grelos. Ponemos una olla al fuego y, cuando el agua hierva, metemos los grelos; los dejamos durante 5 minutos. A continuación los pasamos a otra olla, donde tendremos el agua hirviendo con el codillo de jamón y sal al gusto. Cuando estén cocidos los retiramos de la olla, escurriéndolos muy bien, y los ponemos en una fuente.

En una sartén hacemos un refrito de aceite, ajo y pimentón y lo vertemos sobre los grelos. Acompañamos con un par de huevos cocidos partidos y patatas cocidas.

Ensalada de langostinos y esparragos

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (3 personas)

- colas de langostino , 250 grs.
- espárragos verdes, 15 piezas
- lechuga picada a la juliana, 300 grs

aliño:

- aceite virgen, 5 cl.
- vinagre de vino, 2 cl.
- mostaza, 3 cl.
- sal
- pimienta recien molina

Preparación

Después de haberles quitado la piel a la cola de los langostinos, ponerlos a cocer en agua hirviendo por espacio de tres minutos, con sal y laurel. En cuanto estén cocidos, refrescarlos en agua fría y ponerlos a escurrir.
Después de haberle quitado la piel a los espárragos ponerlos a cocer en agua con sal hirviendo hasta que queden «al dente», y refrescarlos en agua fría y escurrirlos.
Aderezar la ensalada con el aliño, en la que se habrá incorporado la lechuga juliana.

Ensalada de mariscos

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes

- ostras , 3
- langosta, 3 rodajas
- camarones
- salmón ahumado
- rabanitos, 3
- zanahoria
- remolacha
- aguacate
- escarola
- salsa rosa
- sal
- aceite
- limón
- vinagre de jerez

Preparación

Se limpian, pelan y cortan las verduras en juliana, excepto el aguacate, que se hará en gajos y la remolacha en rodajas.

El salmón ahumado, se corta en tiras, y se mezcla con las verduras. Las lonchas de langosta y los camarones, (100 grs. aproximadamente, y ya previamente cocidos), se colocan alrededor de las verduras, junto con las ostras que se presentan en su concha con todo su jugo. El aliño se hará con aceite de oliva, vinagre de jerez, unas gotas de limón y una salsa rosa, que habremos preparado anteriormente, y lo echaremos sobre la verduras.

Ensalada de nuestro Cheff

Restaurante Alberto

Ingredientes

- langosta de medallones
- angulas
- jamón de pata negra
- palmitos
- zanahoria
- lechuga
- tomate
- endivias
- cebolla
- rábanos
- pepinillos

Preparación

Se aliña con vinagre de vino Amandi, un poco de aceite de oliva, sal y pimienta negra molida.

Ensalada de rape

- **Restaurante Cies**

Ingredientes (4 personas)

- cocochas de rape , 750 grs.
- cebolla, 1
- laurel
- perejil
- ajo
- aceite
- lechuga
- tomates, 2
- pimiento morrón, 1
- zanahoria, 1
- aceitunas
- huevos
- vinagre

Preparación

En un recipiente con un poco de agua, cebolla, perejil, ajo y aceite, hacemos un caldo en el que coceremos el rape, preferiblemente cocochas, (por ser más duras y carnosas). Cinco minutos después de levantar hervor, le agregamos un chorro de vinagre y dejamos reposar 10 minutos. Se pone en una fuente y se deja enfriar. Una vez frío se desmenuza, quitándole las pieles que pueda tener. Se emplata sobre un fondo de lechuga juliana; alrededor le colocamos unas rodajas de tomate y los decoramos con pimientos morrones, zanahoria cocida, huevo y aceitunas. Se aliña con vinagreta.

Ensalada de salmón marinado

Restaurante Alberto

Ingredientes (4 personas)

- salmón fresco , 1/2 kg.
- sal gruesa, 300 g.
- azúcar, 200 g.
- pimienta negra en grano, 100 g.
- orégano, 50 g.
- eneldo, 50 g.

Ensalada:

- huevo duro, 1
- bonito, 50 g.
- lechuga, 1 hoja
- aceite virgen

Preparación

Limpiamos el salmón y le sacamos la espina central, colocándolo en una placa y cubriéndolo con la mezcla de todos los ingredientes. Lo ponemos en la nevera durante 24 horas en maceración y a continuación preparamos la ensalada con tiras finas de salmón, lechuga y bonito, decorándolo con huevo y aceite virgen.

Ensalada de xoubas y mejillones de Galicia a los dos escabeches

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- xoubas (sardinillas), 16
- mejillones, 32
- aceite, 1 l.
- ensalada de temporada, 4 manojos
- vinagre de sidra, 1/2 l.
- cebollas medianas, 2
- zanahoria pequeña, 1
- pimentón de la vera okal, 1 cucharada
- pimienta negra en grano
- tomillo en rama
- pan frito, 16 costrones

Preparación

Los escabechados: preparamos dos escabechados pochando en aceite la cebolla cortada de forma grosera, la zanahoria en tiras (esta sólo en uno de los dos), la pimienta, el tomillo y el vinagre. Cuando estén hechos agregamos el pimentón en la que no tiene zanahoria.

Las xoubas y los mejillones: limpiamos de escamas y tripas las xoubas con cuidado de no romperlas y las introducimos en escabeche blanco mientras éste está aún caliente. Abrimos al vapor los mejillones, desbarbados, y los introducimos en el escabeche rojo cuando éste ya está frío.
Observaciones: Enrollamos 2 mejillones en cada xouba y la montamos sobre un costrón de pan, formamos pequeños montones de ensalada que aliñamos con el escabeche blanco, repartimos los montaditos de xouba y mejillón y los aliñamos con el escabeche rojo.

Ensalada templada de bacalao, boletos y vinagreta de remolacha

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- bacalao sin espinas, 500 g.
- boletos, 80 g.
- ensalada de temporada, 4 manojos
- remolacha cocida y pelada, 100 g.
- vinagre forum de Cabernet Sauvignon, 1 dl.
- aceite de oliva
- sal

Preparación

Confitado del bacalao: disponemos los cuatro lomos de bacalao y los colocamos en una fuente de horno. Los cubrimos con aceite, hasta que se sumerjan del todo, y los introducimos en el horno a temperatura suave, 95 grados, 10 minutos (el confitado es una cocción en aceite). Retiramos y reservamos.

Vinagreta de remolacha: preparamos una vinagreta con el vinagre y 1,5 dl. de aceite, salpimentemos y metemos dentro la remolacha cortada en dados. Dejamos reposar la vinagreta el menos 12 horas.
Observaciones: Cortamos el bacalao en 2 ó 3 trozos y lo marcamos en la plancha. En la sartén con muy poco aceite doramos los boletos cortados en láminas -es importante que lleguen a dorar para que suelten todo su aroma-, y retiramos. En ese mismo aceite salteamos las ensalada. Corregimos de sal.

En un lado de plato disponemos un poco de ensalada salteada, rociamos con la vinagreta; en el otro costado ponemos el bacalao intercalando el resto de la ensalada, debajo los boletos, uy terminamos condimentando el conjunto con la vinagreta.

Ensaladilla de mariscos

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- patatas cocidas , 1 kg.
- colas de cigalas cocidas, 1 kg.
- langostinos, 6
- camarones, 200 grs.
- guisantes, 200 grs.
- zanahorias cocidas, 300 grs.
- vinagre, un chorro
- tomates, 2
- aceite, un chorro
- lechuga, 1
- mahonesa, 400 grs.
- huevos cocidos, 3

Preparación

Se pican las patatas, la zanahoria y la mitad del marisco previamente cocido. Se mezclan en una fuente con los guisantes, el chorro de vinagre, el aceite y la mahonesa. Se alisa con una espátula y se adorna con la mitad restante del marisco, los huevos cocidos y también la lechuga. El huevo se pasa por un tamiz y se pone por encima junto con el tomate y la lechuga.

Huevos con verduras de nuestra huerta

- **Restaurante Cías**

Ingredientes (4 personas)

- huevos caseros , 8
- guisantes, 400 g.
- espinacas, 4 manojos
- judías, 400 g.
- patatas de Galicia, 200 g.
- salsa de tomate

Preparación

Cocemos por separado las legumbres y las patatas, cortadas en dados pequeños; se pochan en aceite de oliva. Hacemos la salsa de tomate dorando la cebolla y friendo en ella los tomates pelados. En una cazuela hacemos una cama con salsa de tomate, sobre ésta ponemos las legumbres y las patatas. Le rompemos encima dos huevos, los cubrimos con salsa de tomate y lo horneamos.

Menestra de bacalao

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes

- verduras varias
- migas de bacalao
- aceite
- sal
- pimentón
- manteca de cerdo

Preparación

Rehogamos las verduras, y después las salteamos en una sartén con aceite, la manteca de cerdo y un poco de pimentón picante. A esto añadimos el bacalao, previamente desalado y bien escurrido, dejándolo hacer a fuego moderado por espacio de 10 minutos. Se adorna con huevo duro manchado de pimentón y la salsa de cocer las verduras.

Menestra de verduras "La Barra"

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes (6 personas)

- coliflor pequeña , 1
- repollo pequeño, 1
- puerros, 2
- zanahorias, 200 grs.
- judías, 200 grs.
- habas, 1/2 kg.
- coles de Bruselas, 150 grs.
- espárragos, 1 manojo
- acelgas, 1 manojo
- espinacas, 1 manojo
- jamón serrano, 300 grs.
- aceite

Preparación

Una vez limpias todas las verduras, se trocean y se ponen a cocer, (comenzando por las más duras y terminando por las más tiernas), en agua salada procurando sacarlas en su punto de cocción para que no se deshagan. Después de escurrirlas, se refrescan en agua fría.

En una sartén pasamos el jamón serrano picado fino y lo añadimos a las verduras y una vez salteadas, ya está lista para servir.

Menestra gallega

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

- jamón del país , 250 grs.
- cebollitas, 4
- zanahorias, 2
- guisantes del país, 2 kg.
- patatas nuevas, 1/2 kg.
- habas, 250 grs.
- pimientos verdes, 2
- espárragos, 6 (naturales)
- alcachofas, 6 (naturales)
- huevos, 6
- aceite, 1/4 litro
- tomates, 6 (pequeños)

Preparación

En una cazuela, se pone el jamón y el aceite. Cuando esté rehogado, se le añaden las zanahorias, las cebolletas, los guisantes, patatas, judías y espárragos. Son necesarios unos 20 minutos de cocción. Para servir la menestra, se adorna con los huevos, (escalfados previamente), los tomates y algún espárrago.

Menestra natural

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- repollo , 1
- puerros
- zanahorias
- judias
- alcachofas
- coles de Bruselas
- acelgas
- espinacas
- guisantes
- champiñones
- cebolla
- aceite
- sal

Preparación

Limpiamos todas las verduras, las cocemos en abundante agua una por una, dejándolas un punto duras. Refrescamos y troceamos. Guardamos un poco del agua de cocción.

En un cazo con un chorrito de aceite hacemos un refrito con ajo, cebolla y zanahoria; cuando esté bien fondeado añadimos las verduras, las salteamos un poco y remojamos con un poquito del agua que usamos para cocer las verduras. Dejamos que reduzca un poco y que acabe de hacerse, damos un punto de sal y servimos.

Menestra natural

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- repollo , 1
- puerros
- zanahorias
- judías
- alcachofas
- coles de Bruselas
- acelgas
- espinacas
- guisantes
- champiñones
- cebollas
- aceite
- sal

Preparación

Limpiamos todas las verduras, las cocemos en abundante agua una por una, dejándolas un punto duras. Refrescamos y troceamos. Guardamos un poco del agua de cocción.
En un cazo con un chorrito de aceite hacemos un refrito con ajo, cebolla y zanahoria; cuando esté bien fondeado añadimos las verduras, las salteamos un poco y remojamos con un poquito del agua que usamos para cocer las verduras. Dejamos que reduzca un poco y que acabe de hacerse, damos un punto de sal y servimos.

Salteado de cigalas, colmenillas y verduras

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- coliflor , 100 g.
- zanahorias, 100 g.
- calabacín, 100 g.
- colmenillas, 120 g.
- cigalas, 800 g.
- jamón ibérico cortado en atadillos, 20 g.
- aceite de oliva

Preparación

Puré de coliflor: cocemos la coliflor en abundante agua, pasándola ligeramente de cocción. Refrescamos y trituramos por un chino y después con la túrmix hasta que quede muy fina. Rectificamos con sal, pimienta y nuez moscada, damos un pequeño hervor y reservamos.
Verduras y setas: blanqueamos por separado en abundante agua con sal las verduras y las setas, refrescamos y cortamos en bastoncillos la zanahoria y el calabacín. Si la colmenilla es pequeña la dejamos entera, si no la cortamos bien.
Las cigalas: les damos un pequeño hervor, las pelamos y cortamos las colas longitudinalmente.
Observaciones: Disponemos en cuatro platos soperos un poco de puré de coliflor. En la sartén sudamos con aceite de oliva los taquitos de jamón, incorporamos, por este orden, las verduras, las setas y las colas de cigalas; salteamos ligeramente, corregimos de sal y lo disponemos sobre los fondos de puré formando pequeñas montañitas, espolvoreamos perejil picado y decoramos con una ramita regia.

Tarrina de verduras con vinagreta de tomate

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

Pasta:

- pechuga de pollo , 1
- huevos, 6 claras
- crema de leche, 5 dl.
- sal
- pimienta

Verduras:

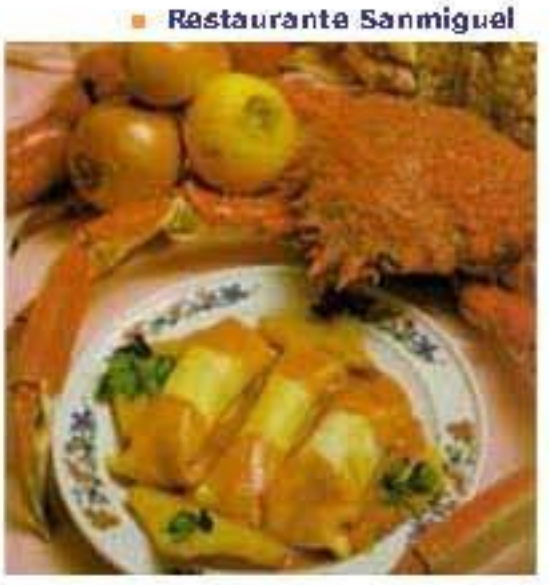
- calabacín
- zanahoria
- brécol
- alubias verdes
- setas, (cocidos y cortados en tiras)

Preparación

Se tritura la pechuga limpia de piel, grasa y nervios; la pasta se pasa por un colador o tamiz, con ayuda de una espátula. A esta pasta triturada, se le añaden las claras, la crema de leche y se sazona. Se revuelve bien y se mete en el frigorífico durante 2 ó 3 horas. Se unta el molde donde vayamos a preparar la tarrina, con un poco de aceite, y se pone una capa fina de pasta y una de verduras. Así, sucesivamente, hasta que llenemos el molde. Se cuece al "baño María" en el horno durante 1 hora a temperatura media.
Vinagreta de tomate: Hacemos una vinagreta con aceite de oliva, vinagre de manzana, sal, pimienta y tomates bien maduros, pasados por un chino.

"Filloas" rellenas de centolla

- **Restaurante Sanmiguel**



Ingredientes
(6 personas)

- filloas , 12
- centolla, 12 cucharadas (limpia)
- salsa americana
- crema fresca, 1/4 lt.
- coñac, 1 copa
- sal
- pimienta blanca

Para las filloas:

- leche, 1/2 lt. (fría)
- harina, 100 grs.
- huevos, 4
- mantequilla, 50 grs.
- sal

Preparación

Filloas Se funde la mantequilla al fuego. En un recipiente, batimos la leche, la harina y los huevos en frío y la mantequilla fundida y caliente. Una vez batido todo, se pasa por un chino y se coloca en otro recipiente. Se ponen unas sartenes pequeñas, (de las que tienen el fondo grueso), sobre las planchas de la cocina bien calientes. Se vierte, en la sartén, una cazo del líquido, (3 ó 4 cucharadas soperas), y se esparce bien. Cuando la "filloa" esté cuajada por una parte, se le da la vuelta para que cuaje por el lado contrario. Las "filloas", se van colocando unas encima de otras estiradas sobre un recipiente plano. Cuando estén todas terminadas, se tapan con un paño y se meten en el frigorífico. La centolla limpia se mezcla con la salsa americana. Rellenamos las "filloas", cada una con una cucharada de centolla. Se unta un recipiente con mantequilla. Se colocan las "filloas" en ese recipiente, (todas enrolladas). Se rocían con la copa de coñac. Se echa a cada "filloa" un poco de salsa americana y crema fresca. Se gratinan en el horno unos minutos.

"Foliada" de pescados y mariscos

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes
(6 personas)

- Trocitos de rape, mero, pescadilla, calamares, lenguado
- cigalas, 6
- almejas
- coñac, 1 copa
- aceite
- nata
- harina
- sal

Para la salsa americana:

- mahonesa, 1 taza
- crema de leche, 1 taza
- salsa ketchup, 2 cucharadas
- mostaza en polvo, 1 cucharadita
- sal
- pimienta
- limón, unas gotas

Preparación

Se coloca al fuego una cazuela de barro con un poco de aceite. Una vez caliente se incorporan los trozos de pescado previamente lavados y enharinados. Cuando estén dorados se flambean con el coñac.

Seguidamente se agregan la nata y los mariscos. Se sala todo al gusto. Se mete en el horno durante 5 minutos aproximadamente.

Se presenta en la misma cazuela de barro donde se cocina. En una salsera aparte se pone la salsa americana. salsa americana:: Se mezclan muy bien todos los ingredientes y se deja enfriar en el frigorífico.

Almejas a la marinera

- **Restaurante Cies**

Ingredientes
(4 personas)

- almejas , 1,2 kg.
- cebolla, 1 grande
- aceite, 1/4 lt.
- perejil, Una rama
- laurel, Una hoja
- pimentón dulce, 1/2 cucharada
- pimentón picante, Una pizca
- vino blanco, un vaso
- harina, una cucharada

Preparación

Se dejan las almejas unas horas en un recipiente con agua y sal para que suelten bien las arenas. En una sartén con aceite bien caliente se rehoga la cebolla previamente picada. A continuación se añaden las almejas. Cuando empiecen a abrir, se agrega el vino blanco, el pimentón, el laurel, el perejil picado y finalmente la harina. Se deja hervir un rato moviéndolas continuamente para que no se peguen. Cuando la salsa espese, ya están listas para servir.

Almejas a la marinera

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes

(4 personas)

- almejas , 1,2 kg.
- cebolla grande, 1
- aceite, 1/4 l.
- rama de perejil, 1
- hoja de laurel, 1
- pimiento dulce, 1/2 cucharada
- pimiento picante, una pizca
- vino blanco, 1 vaso
- harina, 1 cucharada

Preparación

Se dejan las almejas unas horas en un recipiente con agua y sal para que suelen bien las arenas. En una sartén con aceite bien caliente se rustre la cebolla muy picadita. A continuación se añaden las almejas. Cuando empiezan a abrir se agrega el vino blanco y el pimiento dulce, el laurel, el perejil picado y finalmente la harina. Se deja hervir un poco, moviéndolo continuamente para que no se peguen. En cuanto espese la salsa, ya están listas para servir.

Almejas a la marinera

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

(4 personas)

- almejas , 1.200 gramos
- cebolla grande, 1
- aceite, 1/4 litro
- perejil, 1 rama
- laurel, 1 hoja
- pimiento dulce, 1/2 cucharada
- pimiento picante, 1 pizca
- vino blanco, 1 vaso
- harina, 1 cucharada

Preparación

Se dejan las almejas unas horas en un recipiente con agua y sal para que suelten bien las arenas. En una sartén con aceite bien caliente se rustre la cebolla muy picadita. A continuación se añaden las almejas. Cuando empiezan a abrir se agrega el vino blanco y el pimiento dulce, el laurel, el perejil picado y finalmente la harina. Se deja hervir un poco, moviéndolo continuamente para que no se peguen. En cuanto espese la salsa, ya están listas para servir.

Almejas con fideos

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes

(3 personas)

- almejas , 3/4 kg.
- cebolla, 1
- pimiento verde, 1/2
- pimiento rojo, 1/2
- chalota, 1
- laurel, 1 hoja
- harina, 1 pizca
- azafrán, unas gotas
- caldo de pescado, 1/4 l

.

Preparación

Se pica la cebolla, el pimiento y la chalota, se rehoga y se agrega la hoja de laurel en un poco de aceite, una vez rehogado se agregan las almejas lavadas de antemano, se añade la harina, el azafrán, el caldo de pescado y por último los fideos que se cuecen antes de esta operación en un recipiente con agua y sal gorda, un chorro de aceite, un diente de ajo y una hoja de laurel.

Barca de mariscos gallegos

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes

- bogavante , 1
- centollo, 1
- buey, 1
- percebes, 500 g.
- langostinos, 600 g.
- nécoras, 4
- cigalas, 8
- laurel
- sal (preferiblemente gruesa)

Preparación

Cocemos todos los ingredientes en agua con sal (a punto de mar) y un poquito de laurel (1 hoja).
Tiempos de cocción: 500 g. de bogavante (10 minutos); 800 g. de centollo (15 minutos); 800 g. de buey (15 minutos), 200 g. de nécoras (5 minutos); 10 piezas kg. de cigalas (3 minutos); 21-30 piezas kg. de langostinos (2 minutos); percebes (1 minuto).

Una vez cocidos, se colocan en una bandeja o barca, decorándola al gusto.

Berberechos en concha de vieira

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- berberechos , 2 kg.
- sal
- laurel
- cebolla, 1
- ajo, 1
- jamón, 2 lonchas
- gambas peladas, 10
- aceite
- pan rallado
- pimentón
- perejil
- vino blanco, 1 vaso
- conchas vacías de vieiras

Preparación

En una olla ponemos los berberechos con agua, una hoja de laurel y un poco de sal gorda. Los hervimos a fuego rápido y, una vez que estén abiertos, los sacamos de sus conchas y los vamos poniendo en un recipiente con agua fría, procurando que pierdan todas las arenas. Los escurrimos bien y reservamos.

En una sartén ponemos un pocillo de aceite y el ajo bien picado. Dejamos que se haga un poco y le añadimos la cebolla también muy picada. Se revuelve para que se pase sin dejar que llegue a dorarse y, a continuación, añadimos el jamón (picado) y las gambas. Seguimos revolviendo y agregamos una cucharada de pan rallado y una pizca de pimentón. Comprobamos como está de sal e incorporamos el perejil picado y el vaso de vino blanco. Mientras dejamos reducir el vino, vamos rellenando las conchas de vieira (han de estar bien limpias) con montones de berberechos; una vez estén todas llenas, las cubrimos con la salsa que hemos hecho y las espolvoreamos con pan rallado. Se meten a horno fuerte durante unos 10 minutos.

Bogavante a la crema de queso fresco

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

(2 personas)

- bogavante , 1 de un kg.
- gambas, 4
- queso fresco
- crema de leche
- escalonias
- "Fumet" de pescado
- sal
- pimienta
- coñac
- mantequilla

Preparación

Se asa el bogavante en el horno unos 12 minutos. Una vez asado, se limpia del todo y se corta en láminas. En una sartén se pone la mantequilla, se agregan las escalonias cortadas finas y se sofríe un poco. Se le añade el bogavante y las gambas y, a continuación, se flambea con coñac. Se saca el bogavante y las gambas, se les agrega un poco de fumet y el queso fresco y se espera a que reduzca un poco. A continuación, se les añade la crema de leche, un poco de sal y pimienta. Se deja que cueza unos 10 minutos hasta que quede ligada y se pasa por un colador. Para finalizar, se cubren el bogavante y las gambas con la crema

Bogavante a la marinera

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes

(4 personas)

- bogavantes , 2 (cada un de 600 a 700 g.)
- aceite de oliva, 1 dl.
- salsa americana, 1/4 l.
- mantequilla, 25 g.
- arroz cocido, 200 g.
- ramas de perejil
- costrones de pan frito, 4
- sal
- pimienta
- brandy, 1 copa
- nata, 1/4 l.

Ingredientes para la salsa americana:

- aceite de oliva, 1 dl.
- ajo, 4 dientes
- cebolla, 1
- zanahorias, 2
- tomates maduros, 2
- carcasas de marisco machacadas en mortero
- brandy, 1 copa
- pimentón dulce, 1 cucharada
- sal
- pimienta
- caldo de pescado, 1/4 l.
- guindilla, 1
- harina, 50 g.
- laurel, 2 hojas
- perejil, 1 rama

Preparación

Se trocean los bogavantes y se doran en una sartén, se flambean con el brandy y se pasan a una cazuela con tapa y se meten al horno durante 15 minutos. Se acompaña con arroz, los costrones de pan frito y perejil. salsa americana: En un cazo se pone el aceite y todas las legumbres picadas a rehogar, luego se le echa el pimentón, la harina y el caldo, se remueve bien y se deja cocer 5 minutos, y se pasa por un colador chino, se echa la nata y ya está lista para servir. Observaciones Se aconseja que sea algo picante.

Bogavante dos salsas

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- bogavante , 1 de 2 kgs.
- tomates maduros, 2
- huevos cocidos, 3
- lechugas, 2
- limones, 2
- Vinagre de vino de Jerez
- sal, 400 grs.
- agua, 5 lts.
- laurel
- vino blanco, 1 copa

Preparación

En una olla se vierte el agua junto con la sal, el vino y el laurel. Cuando empiece a hervir, se mete el bogavante. Al romper de nuevo a hervir, se calculan 30 minutos. Se retira el bogavante con su agua. Se corta el caparazón por debajo con unas tijeras y se le quita la carne entera, que se cortará, a su vez, en láminas que se colocarán nuevamente sobre su caparazón. Se separan las patas, se les quita igualmente la carne y se trocean para colocarlas alrededor del caparazón. Se adorna con lechuga, tomate, los huevos y los limones. La parte de la cabeza se pone junto con las patas pequeñas, encima de la cama de la lechuga, para que haga el efecto de que el bogavante está entero. Se sirve con mahonesa y vinagreta al gusto del comensal.

Bogavante en salpicón

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (6 personas)

- bogavante , 1 de 3 kgs. Aprox.
- laurel, 2 hojas
- sal
- huevo cocido, 1
- pimientos morrones
- olivas

Vinagreta:

- cebolla, 1 mediana
- perejil, un poco
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

Preparación

Se pone a cocer el bogavante durante 20 minutos con laurel y sal. Se deja enfriar y se le saca la carne de las patas y la cabeza y se coloca sobre una fuente. Seguidamente, se saca la cola del caparazón y se corta en rodajas finas, colocándolas encima de la base de la cabeza y patas. Se adorna con huevo cocido troceado, los pimientos morrones y las aceitunas y se rocía con una vinagreta*.
Vinagreta: se pica una cebolla mediana y un poco de perejil. Se mezcla con aceite de oliva, vinagre y s Cocción el marisco se echa a cocer con el agua hirviendo. El tiempo de cocción se cuenta cuando el agua vuelve a hervir.

Preparación

Se trocean los bogavantes y se doran en una sartén, se flambean con el brandy y se pasan a una cazuela con tapa y se meten al horno durante 15 minutos. Se acompaña con arroz, los costrones de pan frito y perejil. salsa americana: En un cazo se pone el aceite y todas las legumbres picadas a rehogar, luego se le echa el pimentón, la harina y el caldo, se remueve bien y se deja cocer 5 minutos, y se pasa por un colador chino, se echa la nata y ya está lista para servir. Observaciones Se aconseja que sea algo picante.

Bogavante dos salsas

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- bogavante , 1 de 2 kgs.
- tomates maduros, 2
- huevos cocidos, 3
- lechugas, 2
- limones, 2
- Vinagre de vino de Jerez
- sal, 400 grs.
- agua, 5 lts.
- laurel
- vino blanco, 1 copa

Preparación

En una olla se vierte el agua junto con la sal, el vino y el laurel. Cuando empiece a hervir, se mete el bogavante. Al romper de nuevo a hervir, se calculan 30 minutos. Se retira el bogavante con su agua. Se corta el caparazón por debajo con unas tijeras y se le quita la carne entera, que se cortará, a su vez, en láminas que se colocarán nuevamente sobre su caparazón. Se separan las patas, se les quita igualmente la carne y se trocean para colocarlas alrededor del caparazón. Se adorna con lechuga, tomate, los huevos y los limones. La parte de la cabeza se pone junto con las patas pequeñas, encima de la cama de la lechuga, para que haga el efecto de que el bogavante está entero. Se sirve con mahonesa y vinagreta al gusto del comensal.

Bogavante en salpicón

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (6 personas)

- bogavante , 1 de 3 kgs. Aprox.
- laurel, 2 hojas
- sal
- huevo cocido, 1
- pimientos morrones
- olivas

Vinagreta:

- cebolla, 1 mediana
- perejil, un poco
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

Preparación

Se pone a cocer el bogavante durante 20 minutos con laurel y sal. Se deja enfriar y se le saca la carne de las patas y la cabeza y se coloca sobre una fuente. Seguidamente, se saca la cola del caparazón y se corta en rodajas finas, colocándolas encima de la base de la cabeza y patas. Se adorna con huevo cocido troceado, los pimientos morrones y las aceitunas y se rocía con una vinagreta*.
Vinagreta: se pica una cebolla mediana y un poco de perejil. Se mezcla con aceite de oliva, vinagre y s Cocción el marisco se echa a cocer con el agua hirviendo. El tiempo de cocción se cuenta cuando el agua vuelve a hervir.

Bogavante en salsa rosa

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- bogavante , 1 de 1,5 kgs.
- salsa rosa, 1/2 litro
- tomates, 2
- huevos cocidos, 2
- lechuga, 1
- limón, 1
- perejil, 1 rama
- naranja
- mahonesa espesa, 1/4 lt.
- tomate catsup, 2 dl.
- mostaza, 1 cucharada
- tabasco, un poquito
- salsa perris, un poquito
- brandy, 1/2 copa
- pimienta
- sal

Salsa rosa:

Preparación

Se cuece el bogavante, durante 20 minutos aproximadamente, con laurel y sal. Se enfría y se separa la cáscara de la carne. Se corta en lonchas. En 6 hojas de lechuga se colocan las lonchas, reservando otras 6 para poner encima de cada porción.

Se adorna la fuente con la naranja, el limón y el perejil.

Se cortan 6 rodajas de tomate y 6 de huevo, y se ponen en la fuente. Se pasa el resto del huevo por el tamiz. El coral del bogavante también se pasa por el tamiz, mezclando el huevo con el mismo; y, junto con el perejil bien picado, se salpica por encima de las porciones. Se sirve bien frío.
Salsa rosa: Se mezclan todos los ingredientes y se baten bien con unas varillas.

Buey de mar en hojas de lechuga con erizos

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes

(6 personas)

- buey , 2 (sobre 3 kg.)
- sal gruesa
- laurel (para cocer), un poco
- lechugas, 2
- salsa de erizos, 2 latas

Preparación

Cocemos los bueyes, los dejamos enfriar y los limpiamos todos, procurando que no tengan nada de cáscara para el salpicón. Colocamos un fondo de hojas de lechuga, encima ponemos el salpicón de buey y le agregamos alrededor un poco de salsa de erizos.

Caldeirada

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (4 personas)

- rape , 4 rodajas pequeñas
- merluza, 4 rodajas pequeñas
- corujo, 4 rodajas
- raya, 4 rodajas
- patatas, 1 kg.
- cebolla, 1 grande
- pimiento verde, 1
- tomates, 2
- aceite, 2 dl.
- pimentón, una pizca
- azafrán, una pizca
- agua, 1 cazo pequeño
- perejil, unas hojas
- sal

Preparación

En una cazuela de barro se pone el aceite, el agua, el pimentón, el azafrán, la cebolla cortada en rodajas finas, las patatas en rodajas y el pimiento verde troceado. Se coloca el pescado encima, previamente sazonado. Se trituran los tomates y se echan sobre el pescado; se le agrega una rama de perejil picado y se pone a fuego lento; haciéndolo hervir durante 20 minutos aproximadamente. Se retira y se sirve en la misma cazuela.
Observaciones: El "corujo" es un pescado parecido al rodaballo.

Caldereta de langosta

- Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes

(4 personas)

- langostas , 2 de unos 400 grs.
- cebollas, 1/2 kg.
- tomates, 1/2 kg.
- cabeza de ajo, 1/2 kg.
- "fumet" de pescado, 1/4 litro
- chocolate, 2 cuadraditos
- galletas, 2
- panecillos, 3
- laurel, 2 hojas
- sal
- pimienta

Preparación

Se rehoga a fuego lento la cebolla picada bien fina, junto con unas hojas de laurel.

Una vez rehogada, pondremos el tomate picado desprovisto de piel. Cuando esté todo bien sofrito, lo sazonaremos, pondremos la langosta troceada, la rehogaremos por ambas partes, la flambearemos y haremos un picadillo con el coral de la langosta, el chocolate, las galletas, (todo ello bien picado), y se lo incorporaremos a la caldereta. Se dejará cocer durante 10 minutos, y, a continuación, pasaremos la langosta a una cazuela de barro. Se pasa la salsa por el chino y en el caso de que estuviera clara, la ligaríamos con un poco de verminier*. Dejaremos que todo ello comience a hervir, lo rectificaremos de sal y los serviremos bien caliente. Aparte, se pondrán unas rebanadas de pan muy fino untado con ajo.

*Verminier : Masa de mantequilla y harina. Se utiliza simplemente para ligar las salsas finas.

Cazuela de vieiras y setas

- Restaurante Sanmiguel

Ingredientes

(6 personas)

- vieiras , 24
- setas, 500 g.
- aceite
- ajo
- cebolla
- sal
- brandy
- jerez
- harina
- consomé

Preparación

Se fríe el ajo y la cebolla picada y cuando estén fritos se le agregan las vieiras y las setas al mismo tiempo. Cuando esté hecho flambeamos con un poco de brandy y jerez, lo ligamos con un poco de harina y le agregamos un poco de fumet de consomé. Se pasa todo a una cazuela y se mete al horno durante 10 minutos.

Crêpes de mariscos a la crema de puerros

- Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes

(4 personas)

- creps , 12
- rape, 1/2 kg.
- gambas, 1/4 kg.
- langostinos, 1/4 kg.
- almejas, 12 piezas
- salsa americana, 2 dl.
- mantequilla, 50 grs.
- crema de puerros, 1/4 litro
- coñac, 2 dl.
- harina, 50 grs.
- sal

Preparación

Cortamos el rape y el marisco en dados, excepto la almeja, (viva sin cáscara). Salamos y espolvoreamos con harina. Salteamos con mantequilla, flambeamos con el coñac y agregamos la salsa americana. Apartamos y dejamos enfriar. Rellenamos los creps, emplatamos y napamos con la crema de puerros. Por último lo gratinamos.

Fideos con almejas

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

(6 personas)

- fideos , 350 grs.
- almejas, 1 kg.
- cebollas medianas, 2
- pimientos morrones, 2
- tomates maduros, 2
- ajo, un poquito
- perejil
- laurel
- aceite
- sal

Preparación

Se hace un refrito en aceite con la cebolla, ajos, pimientos, tomates y el perejil, todo bien picado.

Se ponen las almejas al fuego en una cazuela con agua y laurel. Tan pronto como se abran se apartan y se les escurre el agua echándola bien colada, por encima del sofrito. Se deja hervir y se le agregan los fideos hasta que estén cocidos. A continuación las almejas y un poco de azafrán; se sala y se sirve muy caliente.

Fideos con almejas al estilo Josefa "Chocolate"

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes

(4 personas)

- tomates maduros , 300 grs. limpios de semilla y piel
- ajo, 2 dientes
- pimiento rojo, 1 (natural)
- guisantes tiernos, 1/2 kg.
- perejil, 1 manojo
- cebollas grandes, 2
- laurel, 1 folla
- fideos al huevo, 1/2 kg.
- almejas, 1 kg.

Preparación

Se pican bien todos los ingredientes. Se pone una cacerola al fuego con aceite generoso en cantidad. Al calentase el aceite se le agrega el picado de ingredientes. Se va haciendo a fuego muy lento, agregándole poco a poco agua de caldo de gallina durante media hora, y cuando los ingredientes están cocidos se incorporan los fideos, las almejas y medio kilo de guisantes tiernos, dos papeles de azafrán y una pizca de pimienta y sal.

Filloas rellenas de marisco en salsa de erizo

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

(12 filloas):

- leche , 1/4 litro
- huevos, 3
- sal, una pizca
- harina, 10 grs.
- crema de leche, 1 dl.
- mantequilla, 70 grs.

Para el relleno:

- marisco pelado (centollo, camarón, cigala)
- leche o de fumet de pescado, 1/2 litro
- harina, 60 grs.
- mantequilla, 60 grs.
- sal
- pimienta

Para la salsa de erizos:

- harina, 30 grs.
- mantequilla, 30 grs.
- fumet de pescado, 1/4 litro
- huevos de erizos de mar, 100 grs.

Preparación

de las filloas Derretimos la mantequilla y la añadimos al resto de los ingredientes, convirtiendo todo ello en una masa. Con este amoado y sobre una sartén, previamente untada con un poco de tocino de cerdo, (preferentemente), hacemos las filloas al fuego una por una.
relleno: Hacemos una bechamel con la leche o el "fumet" de pescado, la mantequilla, la harina, la sal y la pimienta. Mezclamos la bechamel con el marisco, previamente pelado, que servirá de relleno para las filloas. de la crema Mezclamos la mantequilla derretida con la harina. Añadimos el "fumet" de pescado. Damos un hervor y posteriormente agregamos los huevos de erizos. Opcionalmente, se puede echar un poco de crema de leche. Se colocan las filloas en los platos adornados con la salsa de erizos.

Habas con almejas

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

(4 personas)

- habichuelas , 400 grs.
- almejas, 800 grs.
- cebolla, 1
- tomate, 1
- pimiento rojo, 1
- ajo, 2 dientes
- aceite, 1 chorro
- pimentón dulce, 1 cucharada

Preparación

Después de poner durante 12 horas a remojo las habichuelas, se ponen a cocer en una cazuela cubiertas de agua, y con todos los ingredientes, durante una hora, y muy lentamente. Se toman la cebolla, tomate, pimiento y ajo y se pasa por un pasapurés y se agrega nuevamente a las habichuelas. Una vez que estén tiernas, se sazona y se le agregan las almejas. Se deja cocer hasta que abran las almejas.

Langosta Thermidor

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes

(4 personas)

- langostas , 2 de 600 a 700 g. cada una
- bechamel, 1/4 l.
- nata, 2 dl.
- aceite de oliva, 1 chorro
- brandy, 1 copa
- yemas de huevo, 3
- mantequilla, 50 g.
- queso rallado, 50 g.
- puré de patata, 200 g.
- charlota, 1
- trufa, 1
- sal
- pimiento
- perejil, unas ramas
- lechuga, unas hojas

Preparación

Se abren a la mitad y se vacían los caparazones y se cubre la bordura con el puré de patata. En una sartén se fríe la charlota y se echa la langosta cortada en trozos pequeños, se pica la trufa y se flambea con el brandy y se pone la bechamel, la nata y las yemas de huevo. Se rellenan las langostas y se gratinan con el queso rallado, quedando un color dorado. Se pasa a una fuente con blonda o se sirve directamente.
Observaciones: La langosta se cuece en poca agua (sólo que la cubre), con bastante sal, vinagre y laurel durante 18 ó 20 minutos.

Nuestras vieiras a la gallega

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- vieiras , 8
- cebollas medianas, 2
- vinagre forum de Cavernet Sauvignon
- aceite
- sal
- pimienta

Preparación

Este plato es una revisión de la preparación tradicional, en la cual hemos actualizado tiempos de cocción, reduciéndolos y separándolos para respetar la calidad del producto y sus texturas, que creemos que son las más delicadas que podremos encontrar jamás en un pescado o marisco.

Para preparar la cebolla confitada cortamos en juliana fina cebolla y la ponemos a confitar a fuego muy bajo con un poco de sal hasta que esté bien hecha pero sin dorar.

Preparamos la vinagreta con el vinagre, aceite, sal y pimienta. Separamos las conchas de las viandas y las limpiamos de todos los barbos que las rodean. Separamos con un cuchillo el coral del cuerpo sin romper ninguno de ellos. Cortamos las viandas en dos mitades.
Observaciones: Marcamos los corales en la plancha justo 2 segundos por cada lado, retiramos y cortamos en dos o tres trozos cada uno, los introducimos en la vinagreta. Decoramos el plato con un hilo de aceite de perejil (licuando perejil con aceite) y colocamos los corales de forma longitudinal en el centro de este.

Disponemos a cada lado de éstos dos montones de la cebolla confitada bien caliente. Marcamos las viandas en la plancha por ambos lados procurando que queden poco hechos; corregimos de sal con sal Maldom y las ponemos en cascada sobre los montones de cebolla.

Ostras escabechadas

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

(6 personas)

- ostras , 36
- aceite de oliva virgen, 1/2 litro
- vinagre de Jerez, 2 dl.
- ajo, 2 dientes
- laurel, 2 hojas
- cebolla, 1
- zanahoria, 1
- sal
- agua

Preparación

En una cazuela se pone el aceite. Cuando esté caliente, se añaden los ajos, la zanahoria cortada en juliana, la cebolla y el laurel. Una vez pochado, se le agrega el vinagre de Jerez, (o de Módena, preferentemente), y se le da un pequeño hervor. Mientras tanto, se abre, se limpia y se blanquea la ostra, cociéndola ligeramente. A continuación, se dejan macerar las ostras en el escabeche durante 24 horas. Se sirven frías o a temperatura ambiente.

Parrillada de marisco gallego. Selección

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- cigalas , 2 de 150 g. cada una
- langostinos, 2 de tamaño grande
- gambas, 2 de tamaño grande
- navajas, 2
- almejas de Carril grandes, 4
- escupiñas, 2
- berberechos grandes, 6
- limón cortado en estrella, 1
- sal
- perejil en rama
- aceite de oliva

Preparación

Salamos el marisco y abrimos las cigalas por la mitad. Rociamos ligeramente con aceite de oliva. La plancha deberá estar muy limpia y caliente. Hacemos el marisco a la plancha procurando que todo quede en su punto de cocción, es decir, sacamos cada cosa cuando esté hecha pues no todas tardan el mismo tiempo.

Emplatamos con gusto en una bandeja bonita o en un plato imperial, o sea, grande. Adornamos con el limón y el perejil.

Parrillada de mariscos

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- almejas , 400 grs.
- gambas, 1/2 kg.
- langostinos, 1/2 kg.
- nécoras, 800 grs.
- santiaguiños, 800 grs.
- cigalas, 800 grs.
- bogavante, 1 de 600 grs.
- langosta, 1 de 600 grs.
- camarones, 400 grs.
- aceite
- sal
- lechuga
- limón
- naranja
- perejil

Preparación

La nécora se trocea en 4 trozos cada una. Los santiaguiños, las cigalas, el bogavante y la langosta se parten a la mitad. Se sala todo bien echando los ingredientes en una plancha caliente con el aceite. Cuando esté todo dorado se pone en una bandeja decorándolo con el limón, la naranja, un manojo de perejil troceado y unas hojas de lechuga.

Pastel Alcabre

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (8 personas)

- hígado de rape , 1/2 kg.
- gambas, 300 grs.
- colas de cigalas, 300 grs.
- langostinos, 300 grs.
- puerros blancos, 2
- cebolla, 1
- ajo, 3 dientes
- mantequilla de cangrejo, 100 grs.
- coñac, 1 copa
- jerez, 1 copa
- laurel, 1 hoja
- nata fresca, 150 grs.
- huevos, 6
- sal
- pimienta

Preparación

En un cazo se funde la manteca y se rehogan los ajos, los puerros y la cebolla. Se trocea el hígado y el marisco y se cuece un poco. Se echan el coñac y el jerez. Se retira y se añaden los huevos y la nata. Se pasa por el triturador, y se echa en la tarrina. Se mete en el horno al baño María durante 40 minutos.

Se deja enfriar bien y se sirve con tostadas de pan.

Pastelón de marisco

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- colas de cigalas cocidas , 1/2 kg.
- gambas cocidas, 1/2 kg.
- camarones cocidos, 1/2 kg.
- salsa americana, 1/2 litro
- jerez seco, 1 copa
- coñac, 1 copa
- mantequilla, 100 grs.
- pastelones de hojaldre, 4
- nata, 1/4 litro
- sal
- pimienta

Preparación

Se pelan los mariscos. en una sartén se funde la mantequilla, y en la misma, se saltea el marisco. Se flambea con el jerez y el coñac, y se echa encima la salsa americana, para, posteriormente, dejarla reducir. Se añade la nata, se rectifica de sal y pimienta y se rellenan los hojaldres. Se meten en el horno, y tan pronto estén bien calientes, se retiran.

Se sirven bien calientes.

Salpicón de bogavante

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

(4 personas)

- bogavante , 1 kg.
- huevos cocidos, 2
- aceite
- vinagre

Preparación

Se cuece el bogavante y a continuación se limpia y trocea en pedazos pequeños. Se pican los huevos cocidos y la cebolla, muy picaditos; se mezcla todo, se le agrega el aceite y el vinagre y se presenta con el perejil picado por encima.

Salpicón de buey

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes

(2 personas)

- buey de mar , 1 kg.
- cebollas, 200 grs.
- tomates, 150 grs.
- pimientos rojos, 100 grs.
- alcaparras, 40 grs.
- pepinillos, 40 grs.
- vinagre de jerez, 1/2 vaso
- aceite de oliva, 1 vaso

Preparación

Se pican bien finas las cebollas, los tomates, los pimientos, las alcaparras, y los pepinillos. A continuación se limpia el buey de mar y se mezcla con todos los ingredientes. Se le agrega aceite y vinagre, y se revuelve bien. Por último se sazona con sal y perejil; y ya está listo para servir.

Salpicón de rape con bogavante y buey

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- rape , 1
- buey, 1
- bogavante, 1
- cebolla, 1
- zanahoria, 1
- laurel
- sal

Preparación

Pelamos y limpiamos el rape. En una olla ponemos agua suficiente para cubrir el rape y le añadimos una hoja de laurel, una zanahoria y sal. Cuando el agua comience a hervir echamos el rape. Cuando esté listo, lo dejamos enfriar y lo reservamos.

Cocemos el bogavante y el buey con laurel y bastante sal durante unos 20 minutos aproximadamente. Se deja enfriar. Escogemos el rape y lo cortamos en trozos pequeños que iremos poniendo sobre una fuente.

Abrimos el buey y lo escogemos. Cortamos la cola del bogavante en rodajas. Añadimos el buey al rape, mezclándolo y adornamos con las rodajas de bogavante. Se sirve con vinagreta, salsa rosa y mayonesa.

Vieiras al Albariño

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- vieiras , 12 (grandes)
- aceite de oliva, 3 dl.
- ajo, 6 dientes (picado)
- cebolla, 1 (picada)
- jamón, 100 grs. (picado)
- vino Albariño, 1 copa
- laurel, 2 hojas
- perejil, 1 rama
- pan rallado, 50 grs.
- limones, 2
- sal gorda

Preparación

Se vierte el aceite en una cazuela. Una vez caliente se incorpora el ajo picado, así como la cebolla y el jamón. Se sofríe lentamente y se incorpora la copa de vino Albariño, hasta que la salsa esté bien fundida. En una fuente, se colocan las vieiras con su concha, asentadas en sal gruesa. Se agrega sobre ellas el zumo de los limones y se cubren con la salsa resultante del sofrito. Se espolvorean con pan rallado. Se meten en el horno fuerte alrededor de 10 minutos. Se retiran y se aderezan con perejil picado.

Vieiras al natural

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (4 personas)

- vieiras , 8
- cebolla
- vinagre
- aceite
- sal

Preparación

Abierta y limpia la vieira, se le pone cebolla muy picada , un chorro de vinagre, aceite refinado y un poco de sal. Se mete en el horno durante 15 minutos a una temperatura no fuerte. (Esta fórmula sencilla, permite conservar su verdadero sabor).

Vieiras al vino Albariño

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- vieiras grandes. limpias y abiertas , 8
- aceite de oliva, 3 cucharadas
- ajo, 2 dientes
- cebollas pequeñas, 2
- cola de cigala limpia, 400 g.
- jamón, 100 g.
- laurel, 2 hojas
- vino Albariño, 1 copa
- perejil, 1 rama
- pan rallado, 6 g.
- pimienta blanca
- sal

Preparación

Se pone el aceite en una cazuela; una vez caliente se incorpora el ajo, así como la cebolla y la cola de cigala, todo bien picado, junto con el jamón. Se sofríe lentamente y se incorpora la copa de vino Albariño, hasta que la salsa esté bien fundida. En una fuente se colocan las vieiras con sus conchas, las escalzamos con un pellizco de sal, junto con la pimienta y echamos el vino. se agrega sobre ellas el zumo de los limones, después se cubren con la salsa restante de sofrito, se espolvorean con pan rallado, se meten al horno fuerte durante 10 minutos y se retiran, decorándose con perejil picado.

Vieiras estofadas

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes

(4 personas)

- vieiras , 2 docenas
- aceite
- cebolla
- perejil
- azafrán
- jamón, 50 grs.
- vino blanco

Preparación

Se abren las vieiras y se separan de la concha; se limpian los flecos que tienen y se lavan bien en agua fría. En una cazuela se dora bien la cebolla, el perejil y se añade azafrán; cuando haya tomado color se le agregan las vieiras, se deja dorar bien a fuego lento, y se le añade jamón y un chorro de vino blanco.

Vieiras estofadas

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- vieiras , 2 docenas
- aceite de oliva
- cebollas, 2
- perejil
- azafrán
- jamón, 50 g.
- vino blanco seco
- sal
- pimienta recién molida

Preparación

Abrimos las vieiras y las separamos de sus respectivas conchas; se limpian los barbos y se lavan en abundante agua fría. Las escurrimos. Ponemos aceite en una cazuela y doramos bien en ella, una vez caliente, las cebollas finamente ralladas. Incorporamos las vieiras y las doramos bien a fuego lento. A media cocción, incorporamos el jamón y un vasito de vino blanco. Se reduce, siempre a fuego lento, y acabamos la cocción. Se sirve en un plato previamente calentado con el zumo de la cocción.

Zamburiñas a la gallega

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes

- zamburiñas , 1 docena
- harina, 50 grs.
- pan rallado, 50 grs.
- cebollas, 2 grandes
- laurel, 1 ramita
- aceite de oliva, ¼ litro
- pimienta, 1 cucharadita
- ajo, 2 dientes
- jamón curado, 100 grs.
- gambas peladas, 100 grs.
- sal
- pimiento dulce

Preparación

Se pica la cebolla y los ajos muy finitos, se pone a sofreír con el aceite y la hoja de laurel. Cuando esté en su punto se le agrega el jamón y las gambas (todo bien picado), se le añade el pimentón y se liga todo con la harina y el pan rallado. Se rellenan con ello las zamburiñas y se gratinan en el horno.

Zamburiñas al horno

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- zamburiñas , 36
- jamón serrano, 100 grs. (picado fino)
- cebolla, 1 (muy picada)
- ajo, 3 dientes (muy picados)
- vino blanco Albariño Valdamor, 1 copa
- aceite de oliva virgen, 3 dl.
- pan rallado, 1 cucharada
- perejil, picado
- sal
- pimienta blanca
- zumo de limón

Preparación

Se abren y limpian las zamburiñas, dejándolas pegadas en la cocha inferior. En una cazuela se vierte el aceite de oliva junto con el ajo bien picado y se deja dorar. Se incorporan a continuación, la cebolla y el jamón también picados. Se deja sofreír lentamente y se añade seguidamente la copa de vino.

En una placa se colocan las zamburiñas, sobre las que se echa el zumo de limón, la sal y un poco de pimienta. Se cubren las zamburiñas con la salsa. Se espolvorean con pan rallado y perejil y se meten finalmente en el horno, alrededor de 5 minutos, para que se doren.

Zamburiñas gratinadas

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- zamburiñas , 12 (limpias)
- cebolla, 1 cortada muy fina
- pimiento verde, 1/2 cortado fino
- pimiento rojo, 1/2 cortado fino
- aceite de oliva, 1/2 vaso
- pimiento dulce, 1 pizca
- azafrán, 1 pizca
- moriles, 1 copa
- limón, 1 pequeño

Preparación

En una chatosa con el aceite a fuego muy lento, pochamos la cebolla y los pimientos sin que se doren. Añadimos el vino moriles y reducimos un poco. Sazonamos con sal, pimienta y añadimos el pimentón y azafrán.

En una bandeja de horno, colocamos las zamburiñas boca arriba. Con una cucharilla, cubrimos las zamburiñas con el picadillo de cebolla y pimientos. Espolvoreamos con el pan rallado y gratinamos a horno fuerte durante 5 minutos.

Servimos en un plato, sobre juliana de verduras.

Arroz a la marinera

Restaurante Ponteareas

Ingredientes (4 personas)

- rape , 200 grs.
- calamares, 150 grs.
- gambas, 100 grs.
- almejas, 100 grs.
- arroz, 500 grs.
- aceite
- cebolla
- ajo
- perejil
- pimientos rojos
- azafrán
- pimienta
- sal

Preparación

En una cazuela o cuenco de buen barro se le añade 1/2 cucharada de aceite de oliva y se rehogan en ella una pulgarada de ajo y la cebolla. Se añade a continuación al rape y los calamares, y después las gambas, las almejas y el arroz. Se sazona todo con sal, pimienta, perejil y azafrán; y a continuación se la añade caldo de pescado en doble medida que la de arroz. Se mete el horno y una vez cocido se retira y se deja reposar por espacio de un minuto. Se adorna con tiras de pimientos y guisantes cocidos. Y listo para servir.

Arroz con bogavante

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- arroz , 1/4 kg.
- bogavante, 1 kg.
- berberechos, 1,5 kgs.
- almejas, 1 kg.
- cebolla
- ajo
- perejil
- azafrán

Preparación

En una cazuela de barro se pone el aceite y en él se dora la cebolla, ajo, perejil, todo bien picado. Cuando esté dorado se le echa el arroz, se le da unas vueltas y se le añade el agua de las almejas y berberechos previamente cocidos, en la cual hemos disuelto el azafrán. A continuación, añadimos el bogavante troceado y dejamos cocer a fuego lento, y lo servimos una vez cocido, en la misma cazuela.

En la fotografía se ha utilizado el caparazón del bogavante como adorno.

Arroz con chocos

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- chocos grandes , 2 kgs.
- arroz, 250 grs.
- cebollas, 2
- pimiento verde, 1
- pimentón, 1 cucharadita
- azafrán, 1 hebra
- tomates, 2
- aceite
- sal

Preparación

En una cazuela, con el aceite, se doran las cebollas y el pimiento bien picado, se añaden los chocos troceados y se dejan hervir durante unos minutos. A continuación se le añaden los tomates, el pimentón y la hebra de azafrán y se deja hervir a fuego lento hasta que estén tiernos. Se le incorpora entonces el arroz, la tinta de los chocos y dos tazas de agua. Se deja hervir durante 15 minutos, se sazona al gusto y se retira.

Arroz con mariscos

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- arroz , 500 grs.
- aceite, 1/8 litro
- cebollas, 2
- pimientos rojos, 2
- perejil, 1 ramita
- pimentón, un poco
- azafrán
- sal
- jamón, 50 grs.
- almejas, 1/2 kg.
- cigalas, 1/2 kg.
- mejillones, 1/4 kg.
- guisantes
- pimientos rojos

Preparación

En una cazuela se dora cebolla, pimientos en trozos, perejil, pimentón, azafrán, sal y jamón; cuando todo esté dorado se le añaden las almejas y mejillones. Cuando éstos estén abiertos se incorporan las gambas y cigalas. Se añade agua en doble medida que la del arroz y una vez cocido se retira del fuego, se deja reposar y se adorna con pimientos en tiras y guisantes.

Arroz con mariscos Rías de Galicia

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- calamar mediano , 1
- cigalas, 2
- langostinos, 2
- gambas, 2
- almejas, 6
- mejillones, 6
- arroz, 200 g.
- ajo, 2 dientes
- cebolla, 1/2
- pimiento verde, 1
- salsa de tomate, 1/2 vaso
- azafrán, 1 papelina
- sal
- caldo de pescado
- limón, 1
- aceite de oliva, 1 vaso

Preparación

En una sartén mediana de aceite, salteamos las cigalas, los langostinos, las gambas, y se dejan aparte.

Limpiamos el calamar, cortando las patas y alas en rodajas finas. Salteamos en el aceite donde anteriormente salteamos el marisco y añadimos cebolla, ajo y pimiento cortado muy fino. Cuando esto esté a punto, añadimos el tomate y seguidamente el arroz. Salteamos un poco y mojamos con el caldo de pescado. Cuando arranque a hervir se pasa todo a una paellera tipo valenciana, y se añade el azafrán y la sal. Colocamos el marisco por encima hundiéndolo ligeramente. Metemos en el horno a 200 grados, 12 minutos aproximadamente. Se sirve con medio limón

Arroz con pulpo

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- pulpo , 2 kgs.
- cebollas, 4 pequeñas y tiernas
- pimiento rojo, 1
- tomates, 2
- pimentón, 1/2 cucharada
- aceite, 4 cucharadas
- arroz, 2 cucharadas grandes

Preparación

Se pone a cocer el pulpo. Una vez cocido, en una cazuela de barro con aceite se rehogan las cebollas picadas, el pimiento y los tomates y el pulpo troceado, removiendo continuamente para que no se pegue. Una vez dorado, se agrega una cucharada de agua de cocer el pulpo y se deja todo en el fuego durante unos minutos, agregándole más agua si fuera necesario. Cuando está todo a punto, se añaden los dos cucharones rasos de arroz. Se deja rehogar unos minutos y se agregan a continuación 10 cucharones de agua aproximadamente. Se sala a gusto y se deja hervir durante 20 minutos. Se sirve bien caliente.

Arroz con vieiras

- Restaurante Puesto Piloto Alcabre

Ingredientes (6 personas)

- arroz , 1/2 kg.
- vieiras, 18 (limpias)
- jamón en dados, 200 grs.
- pimientos morrones, 2 en tiras
- tomates escalfados, 2
- ajo, 3 dientes picados
- cebollas picadas, 2
- azafrán, 2 sobres
- consomé, 1 litro
- limón, 1
- sal
- perejil, unas ramitas para adornar
- aceite de oliva, 1/4 litro

Preparación

En una sartén se hace un guiso con la mitad del aceite, ajo, cebolla y el tomate. Se deja freír bien y se añaden las vieiras.

En una paellera se pone la otra mitad del aceite, los dados de jamón y se refríe el arroz. Se le echa el consomé hirviendo y el azafrán. Posteriormente, se le añade el guiso, (previamente hecho), por encima y los pimientos morrones. Se mete en el horno durante 20 minutos y se adorna con el limón y el perejil.
Nota: El arroz sólo debe cocer durante 20 minutos.

Arroz marinera

- Restaurante Puesto Piloto Alcabre

Ingredientes (4 personas)

- arroz , 400 g.
- rape en trozos pequeños, 300 g.
- almejas, 300 g.
- mejillones, 1 kg.
- colas de cigalas peladas, 4
- berberechos, 800 g.
- colas de langostinos peladas, 4
- guisantes, 100 g.
- pimiento morrón, 1
- azafrán, 2 papeles
- tomates maduros, 2
- aceite de oliva, 2 dl.
- ajo picado, 4 dientes
- cebolla picada, 1
- caldo de pescado, 1/2 l.
- puerro, 1
- ramas de perejil
- laurel, 2 hojas
- sal
- pimienta
- limón para adornar, 1

Preparación

Se abren al vapor los mejillones, las almejas y los berberechos en poca agua, bien tapados, y se reserva el agua para el arroz. Junto con el caldo se pone le azafrán, la sal, y listo para el arroz. En una sartén con un chorro de aceite se pone al fuego el ajo y la cebolla y, al estar frita, se echa el tomate bien triturado, se deja cocer 5 minutos y se echa el rape y las colas. Se sacan los mariscos de las conchas y se junta todo quedando un guiso.

En una paellera con un chorro de aceite se saltea el arroz con un poquito de ajo picado. Se echa el doble de caldo (ya preparado) que el arroz, hirviendo, se ponen los pimientos y los guisantes y se mete al horno 20 minutos. Se adorna con el limón y perejil.

Cazuela de rape a la crema de almendras

Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes (4 personas)

- rape , 1 kg.
- crema de leche, 1/2 lt.
- almendra molida, 200 grs.
- harina, 100 grs.
- langostinos, 4
- almejas, 12
- whisky, 1 dl.
- aceite, 2 dl.
- sal
- pimienta

Preparación

Troceamos el rape en 8 partes, lo sazonamos y lo pasamos en harina. Lo colocamos en una cazuela de barro con aceite bien caliente
Se rehoga simplemente vuelta y vuelta, espolvoreándolo con almendra, y se coloca en el horno hasta el punto en que se doren las almendras.
Escurrimos la grasa. Ponemos los langostinos y almejas que flambearemos con whisky. Se le añade la crema de leche poniéndolo todo a cocer hasta obtener una salsa cremosa.

Lomos de lubina con rosinyols (setas)

Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes

- lubina , 1 lomo de 300 grs.
- rosinyols limpios y cortados en láminas, 150 grs.
- ajo, 2 dientes cortados muy finos
- perejil, 4 ramas cortadas muy finas
- crema de leche, 1/2 vaso
- caldo de pescado, 1/2 vaso
- vinagre de Xerez, ½ copa
- sal
- pimienta
- harina, 100 grs.
- mantequilla, 30 grs.

Preparación En una chatosa* con mantequilla, y a fuego lento, ponemos el lomo de lubina enharinado previamente. Pasados 5 minutos, le damos la vuelta y añadimos el ajo seguido de los rosinyols y el vinagre. Tapamos la chatosa, y lo dejamos cocer durante 5 minutos más. A continuación, colocamos la lubina en la chatosa con los rosinyols y el caldo de pescado, dejando hervir todo ello a fuego fuerte, hasta que se reduzca a la mitad; momento en el que se añadirá la crema de leche y el perejil junto con la sal y la pimienta, dejándolo reducir de nuevo durante otros 2 minutos. Esparciremos la salsa por encima del lomo de lubina, junto con los rosinyols. Lo calentamos en el horno y lo decoramos al gusto. *Chatosa : Instrumento de cocina. Especie de sartén.

"Pucheiro" de bonito

Restaurante Cíes

Ingredientes (4 personas)

- bonito fresco , 2 kg.
- tomates naturales maduros, 1 kg.
- cebollas, 1/2 kg.
- pimientos verdes, 2
- patatas, 1/2 kg.
- "fumet" de pescado
- aceite
- sal

Preparación

Se limpia el bonito de piel y espinas y se trocea en tacos. Se le ponen unas arenas de sal para endurecerlo. Con la cabeza y las espinas se hace un "fumet" y se reserva. En una cazuela se ponen un poco de aceite, la cebolla troceada y los pimientos. Cuando están dorados, se agregan los tomates troceados, se pasan unos minutos y se le añade un poco del "fumet" reservado y las patatas en tacos. A los 10 minutos de cocción se le incorpora el bonito y se deja cocer 10 minutos más. Se sazona al gusto y se sirve.

"Pucheiro" de salmón

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes (4 personas)

- salmón , 1 1/4 kg.
- patatas, 1 kg.
- tomates maduros, 3 pelados
- ajos, 3 pelados
- pimiento verde, 1
- laurel, 1 hoja
- perejil, 1 ramillete
- picado
- aceite de oliva, 3 cucharadas

Preparación

En una cacerola se trocean las patatas en dados. Se le agrega el ajo, el perejil, el pimiento, la hoja de laurel y agua, hasta que cubra las patatas.

Cuando las patatas estén "a pinchar" después de puestas a cocer, se agrega el salmón cortado también en dados. A los 5 minutos de hervir, se añade el tomate muy picado y la cebolla pasada por la sartén con las 3 cucharadas de aceite. Añádase sal al gusto, y sírvase muy caliente.

Anguilas guisadas

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- anguilas (para dos personas) , 1 kg.
- cebolla, 1
- pimiento rojo, 1
- pimiento verde, 1
- laurel, 1 hoja
- azafrán en rama
- ajo, 1 diente
- guisantes
- sal
- aceite
- perejil
- vino blanco

Preparación

En una cazuela ponemos el aceite a calentar. Cortamos el ajo en láminas y lo sofreímos, sin dejar que se queme, junto con la cebolla cortada estilo juliana y los pimientos rojo y verde cortados en tiras.

Añadimos los guisantes, el laurel y el perejil y dejamos hacer un poco. Ponemos las anguilas y les echamos sal al gusto y un poco de azafrán en rama. Movemos bien la cazuela y agregamos un chorro de vino blanco y agua. Para servir el guiso se puede acompañar de patata de Galicia cocida.

Bacalao a la gallega con patatas

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- Bacalao desalado
- cebolla
- ajo, 3 dientes
- patatas
- pimentón dulce

Preparación

Desalamos el bacalao en abundante agua aproximadamente 4 días cambiando el agua todos los días.

En una pota con abundante agua, un poco de cebolla, ajo y unos guisantes ponemos a cocer las patatas cortadas en rodajas. Cuando estén a medio cocer añadimos el bacalao y dejamos unos minutos, apartando y escurriendo el agua.

Añadimos la ajada al bacalao, dejamos hervir 5 minutos y servimos.
Ajada: En una sartén con abundante aceite doramos unos ajos, retiramos del fuego y añadimos el pimentón dulce. Dejamos reposar y filtramos.

Bacalao a la gallega con patatas de Galicia

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- bacalao desalado
- cebolla
- ajo, 3 dientes
- patatas de Galicia
- pimentón dulce

Preparación

Desalamos el bacalao en abundante agua aproximadamente 4 días cambiando el agua todos los días.

En una pota con abundante agua, un poco de cebolla, ajo y unos guisantes ponemos a cocer las patatas cortadas en rodajas. Cuando estén a medio cocer añadimos el bacalao y dejamos unos minutos.
la ajada: En una sartén con abundante aceite doramos unos ajos, retiramos del fuego y añadimos el pimentón dulce. Dejamos reposar y filtramos.

Añadimos la ajada, dejamos hervir 5 minutos y servimos.

Bacalao a la marinera con patatas de Galicia

- **Restaurante Cies**

Ingredientes (4 personas)

- bacalao grueso desalado , 1 kg.
- patatas, 1 kg.
- cebolla grande, 1
- pimiento verde, 1/2
- tomates, 2
- aceite de oliva
- pimentón
- azafrán
- agua
- perejil
- sal

Preparación

Ponemos en una cazuela un poco de aceite, la cebolla juliana, las patatas en rodajas, el pimiento verde troceado, azafrán, un poco de pimentón y un poco de agua. Dejamos que hierva a fuego lento durante 10 minutos, pasados los cuales, colocamos el bacalao. Sobre éste ponemos el tomate picado y una ramita de perejil, dejando hervir 5 minutos; sazonamos al gusto. Después de retirado del fuego, dejamos reposar antes de servir.

Bacalao a la parrilla

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- bacalao
- cebolla, 1
- aceite de oliva

Preparación

Desalamos el bacalao. Hacemos lomos y los marcamos en la plancha hasta que tomen un bonito color dorado.

Aparte en una sartén ponemos la cebolla cortada en juliana, añadimos aceite y dejamos hacer la cebolla a fuego mínimo durante unos 25 minutos hasta que esté blandita.

Montamos el plato con la cebolla en el fondo, sobre ésta el bacalao y lo acompañamos todo con unas patatas cocidas.

Bacalao al anexo con patatas de Galicia

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- bacalao
- aceite
- ajo
- cebolla
- azafrán
- patatas de Galicia
- vino blanco

Preparación

Se ponen las patatas a cocer en un recipiente. Doramos el bacalao en aceite, envuelto en harina. Sacamos el bacalao. En ese mismo aceite se dora el ajo y la cebolla. Añadimos una pizca de vino blanco, las patatas y el azafrán. Ponemos el bacalao. Metemos al horno durante 10 minutos.

Bacalao al estilo de la casa

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- Bacalao
- aceite
- ajo
- cebolla
- azafrán
- patatas
- vino blanco

Preparación

Se ponen las patatas a cocer en un recipiente. Doramos el bacalao en aceite, envuelto en harina. Sacamos el bacalao. En ese mismo aceite se dora el ajo y la cebolla. Añadimos una pizca de vino blanco, las patatas y el azafrán. Añadimos el bacalao. Metemos al horno durante 10 minutos.

Bacalao arriero

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- bacalao remojado , 8 trozos de 150 grs.
- aceite de oliva, 1/4 lt.
- chile rojo, 1
- pimientos rojo, 2
- tomates maduros, 8
- ajo, 8 dientes
- perejil, un poquito
- laurel, 2 hojas
- patatas, 400 grs.

Preparación

Se sofríe la mitad de los ajos en láminas, la guindilla y el pimiento, junto con el laurel. Agregamos el bacalao seco y deshojado. Añadimos los tomates pelados y cortados. Hacemos una picada con el resto de los ajos y el perejil, y lo echamos en la cazuela. Por último, agregamos las patatas cortada alumet, casi fritas.

Bacalao con coliflor y patatas de Galicia

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- bacalao en lomos desalado , 600 g.
- patatas, 400 g.
- coliflor, 1 kg.
- aproximadamente
- aceite

Preparación

Ponemos a cocer las patatas en rodajas en una tartera con agua y un chorro de aceite. Unos minutos más tarde ponemos en la misma tartera la coliflor cortada en 4 trozos; cuando esté casi cocido, añadimos el bacalao y, al levantar hervor, lo retiramos del fuego y lo dejamos reposar unos 5 minutos. Lo servimos con aceite y vinagre o con ajada.

Bacalao con manzanas al horno

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (8 personas)

- bacalao , 1 kg.
- manzanas, 3 kgs.
- cebollas, 1 kg.
- pimientos verdes, 300 grs.
- tomates, 300 grs.
- pan rallado
- aceite

Preparación

Se trocea el bacalao y se deja a remojo durante 24 horas. Se pelan las manzanas, se cortan en rodajas bien gruesas y se fríen ligeramente, colocándolas en una fuente de horno. El bacalao, ya desalado, se espolvorea con el pan rallado, se fríe en el mismo aceite de las manzanas y se pone encima de ellas en la fuente. Asimismo, se fríe la cebolla cortada fina, los pimientos y los tomates, formando una salsa espesa, sin agua, y con ella se recubre el bacalao, echándole por encima pan rallado. Se deja sobre 15 minutos en el horno, procurando regar el bacalao con su propia salsa.

Bacalao con patatas gallegas estilo de la casa

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- bacalao , 1 kg.
- repollo, 1
- patatas de Galicia, 1/2 kg.
- huevos cocidos, 2
- aceite
- pimentón

Preparación

Se pone a cocer el repollo; pasados diez minutos se echan las patatas y cuando está todo cocido se añade el bacalao; posteriormente cuando esté listo, se escurre el agua y se rocía con aceite y pimentón.

Bacalao con pimientos

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- bacalao alto (morro , 1 kg.
- aceite, 1/2 lt.
- harina, 150 grs.
- cebollas, 1 kg.
- pimiento rojo, 1
- pimiento morrón, 1 lata
- vino blanco, 1/4 lt.
- panecillo, 1
- almendras, 100 grs.
- agua, 1/2 lt.

Preparación

de la salsa Cortamos la cebolla muy fina. Picamos el pimiento rojo y rehogamos en una cazuela con el aceite. Una vez rehogado ponemos el vino hasta que reduzca, añadiendo entonces el pimiento de lata junto con el fugo. Revolvemos todo y añadimos el pan.

Una vez frito, apartamos el pan y dejamos hervir todo junto durante 30 minutos aproximadamente agregando agua para que quede una salsa ligada. Trituramos con minipimer y colamos. Se arranca el hervor, rectificando la sal. Se guarda caliente. bacalao: Entretanto, freímos el bacalao en una sartén con bastante aceite caliente (cortado en trozos de unos 100 grs. previamente harinados) e iremos colocándolos en cazuela de barro, bien escurridos. Añadimos la salsa y hacemos hervir durante un par de minutos, sirviéndolo inmediatamente.

Bacalao con repollo y patatas de Galicia

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (6 personas)

- bacalao desalado , 12 trozos
- repollo mediano, 1
- patatas, 600 g,
- ajo, 2 dientes
- aceite de oliva 0,4, 200 ml.
- pimentón dulce, 50 g.
- sal

Preparación Se limpia el repollo, en una olla un poco ancha se pone a cocer con agua y un poco de sal. Cuando el repollo esté algo blanco se incorporan las patatas cortadas en lonchas gruesas y también el bacalao.

Cuando estén cocidas las patatas se escurren y se colocan de la siguiente forma en una bandeja de servir: el repollo abajo, alrededor las patatas y el bacalao encima del repollo.
En una sartén hacemos el sofrito con aceite y ajo picado. Cuando el ajo esté dorado le añadimos el pimentón. El sofrito lo echamos por encima del bacalao. Este plato debe servirse caliente.

Bacalao encebollado en camisa de berenjena y vinagreta de tomate

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- bacalao confitado , 400 g.
- cebollas medianas, 2
- pimiento verde, 1/2
- berenjena grande, 1
- tomates bien maduros, 2
- vinagre forum de Chardonnay, 1 dl.
- aceite
- sal
- pimienta

Preparación

Vinagreta de tomate: preparamos una vinagreta con el vinagre, aceite virgen, sal y pimienta. Pelamos y despepitamos los tomates, los cortamos en trozos gruesos y los salteamos en un poco de aceite bien caliente. Vertemos los dados salteados en la vinagreta.
Las verduras: cortamos la cebolla y el pimiento en juliana no muy gruesa y los ponemos a hacer a fuego suave con un poco de sal durante una hora aproximadamente hasta que estén bien hechos y con un ligero tono dorado.
Cortamos las berenjenas longitudinalmente lo más finas posibles y las marcamos en la plancha para que tomen un tono tostado.
Observaciones: Damos calor a la cebolla, el pimiento y el bacalao desmigado en lascas y lo montamos en los platos procurando dar forma redondeada con la ayuda de un aro; retiramos éste y lo rodeamos con la lámina de berenjena. Disponemos en un costado una cantidad suficiente de la vinagreta de tomate.

Bacalao gratinado con muselina de ajo y salsa de tomate

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- morro de bacalao desalado y sin espinas , 2 trozos

Ingredientes para la muselina de ajo:

- ajo, 2 dientes
- sal
- yema de huevo, 1
- aceite de oliva, 1 vaso
- nata montada, 1 cucharada

Ingredientes para la salsa de tomate:

- cebolla, 1/2
- tomates maduros, 6
- sal
- azúcar
- pimienta blanca

Preparación: de la muselina de ajo En el aceite a media temperatura, echamos el ajo y freímos despacio. Cuando esté tierno, dejamos enfriar para pasarlo por un túrmix pequeño, junto con una yema de huevo y aceite. El resultado debe ser una especie de mahonesa, que hay que salar y a la que se añade nata montada sin dejar de remover.
salsa de tomate: Cortamos la cebolla muy fina y se fríe poco a poco. Cuando esté tierna, añadimos el tomate troceado y sazonamos con pimienta, sal y azúcar. Dejamos cocer unos minutos y pasamos por un colador chino bien apretado. Montadas ambas salsas, pasamos los 2 trozos de bacalao por harina y los ponemos a freír por ambos lados. Se colocan sobre un plato separados. Sobre un trozo echamos 2 cucharaditas de muselina y gratinamos. Sobre le otro, vertemos la salsa de tomate. Decoramos al gusto.

Besugo a la espalda

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- besugo , 1
- ajo, 2 dientes
- aceite de oliva, un chorrito
- guindilla, 1

Preparación

Ponemos el besugo sin espinas y abierto a la plancha. Después lo pasamos al horno en un recipiente con aceite, fumet de pescado, después de dorar el ajo y la guindilla durante 5 minutos.

Besugo al horno

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- besugo
- cebolla
- ajo
- pan rallado
- tomate
- pimiento morrón
- perejil
- sal
- vino blanco
- aceite de oliva
- azafrán
- limón

Preparación

Tomamos el besugo y le damos cortes transversales, donde colocaremos el limón en rodajas. En un recipiente con un poco de aceite, colocamos el besugo y añadimos picado el tomate, ajo, cebolla, pimiento, perejil y sal. En el recipiente se echa vino blanco, aceite y un poco de azafrán. Sobre el besugo echamos un poco de pan rallado y después lo anterior. Se mete al horno durante 20 minutos a 150 grados.

Besugo al horno

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (6 personas)

- besugo , 2 kg., en 1 o 2 piezas
- cebollas, 1/4 kg.
- pimiento verde, 100 grs.
- vino blanco, 2 dl.
- aceite, 2 dl.
- limón, 1
- patatas
- sal
- caldo de pescado

Preparación

En una besuguera, se rehoga muy ligeramente la cebolla y el pimiento picado en juliana. Una vez rehogado, se cubre con las patatas cortadas en rodajas finas y se sazona todo con sal. Se coloca encima el besugo. Se le hacen unas incisiones con un cuchillo y se le introducen medias lunas de limón. Se mete en el horno. Cuando esté el besugo a medio asar, se moja con el vino blanco y algo de caldo de pescado. Se deja terminar de asar. Se presenta en la misma besuguera.

Besugo al horno

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- Besugo
- cebolla
- ajo
- pan rallado
- tomate
- pimiento morrón
- perejil
- sal
- vino blanco
- aceite de oliva
- azafrán
- limón

Preparación

Tomamos el besugo y le damos cortes transversales, donde colocaremos el limón en rodajas. En un recipiente con un poco de aceite, colocamos el besugo y añadimos picado el tomate, ajo, cebolla, pimiento, perejil y sal. En el recipiente se echa vino blanco, aceite y un poco de azafrán. Sobre el besugo echamos un poco de pan rallado y después lo anterior. Se mete al horno durante 20 minutos a 150ºC.

Bonito al horno

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (8 personas)

- bonito , 1,5 kgs.
- patatas, 1 kg.
- ajo machacado
- perejil
- vino blanco
- jamón
- chorizo

Preparación

Se corta el bonito en 4 lomos, y sin espinas. Una vez limpios se mezclan con jamón y chorizo, frotando los lomos con ajo y perejil. En una cazuela se introduce el bonito, patatas, cebolla abundante, pimiento rojo, aceite y un chorro de vino blanco. Se pone a horno lento durante 25 minutos.

Bonito en escabeche

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- bonito fresco , 1 kg.
- ajo
- perejil
- aceite
- laurel
- pimentón dulce
- pimentón picante
- vinagre
- harina

Preparación

Limpiamos el bonito fresco, quitándole la piel y la espina, y lo cortamos en dados. Preparamos un adobo suave con ajo, perejil y sal, en el que dejamos el bonito unas 2 horas. Pasado este tiempo lo rebozamos en harina y lo freímos a fuego fuerte, vuelta y vuelta para no secarlo, en una sartén con aceite de oliva, y lo retiramos a una fuente. En este mismo aceite, doramos dos dientes de ajo aplastados, sin pelar. Retiramos la sartén del fuego y le echamos dos hojas partidas; dejamos enfriar y añadimos el pimentón, dos partes de pimentón dulce y una de pimentón picante y un chorro de vinagre. Lo echamos sobre el bonito, dejándolo reposar unas tres antes de servir.

Bonito en salsa de perdiz

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- bonito , 8 filetes
- aceite de oliva, 1/4 lt.
- cebollas, 3 picadas enjuliana muy fina
- harina, 100 grs.
- vino blanco seco, 1 vaso
- coñac, 1 copa
- caldo de bonito, 1/4 lt.
- sal
- pimienta
- laurel, 1 hoja

Preparación

de la salsa Se pone al fuego una cacerola con el aceite, (reservándose un poco). Se echa la cebolla y el laurel y se deja freír lentamente hasta que esté bien pochada. Se añade la harina y luego el vino blanco, dejándolo reducir un poco. Se pone el caldo y después de hervir ya está la salsa terminada.
bonito: Después de limpiarlo se laminan los filetes, (sólo la parte blanca, pues la parte negra y las espinas se aprovechan para hacer el caldo corto que se usa en la salsa). Se pone al fuego una sartén con un poquito de aceite y cuando esté caliente, se ponen los filetes con sal y pimienta. Se les da la vuelta sin que tomen color, se flambean con el coñac, se pasan a una cazuela echándole la salsa por encima y se mete, por último, en el horno durante 5 minutos.

Se sirve con unas patatas cocidas y un poco de perejil picado.

Bonito fresco con tomate

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (6 personas)

- bonito , 6 rodajas a 250 g.
- cebolla pequeña, 1
- ajo, 1 diente
- aceite de oliva 0,4, 200 ml.
- pimiento verde, 1
- tomates maduros, 2
- sal
- harina
- perejil

Preparación

En una sartén grande con un poco de aceite rehogamos los ajos, el pimiento y la cebolla (todo bien picadito). Cuando esté le incorporamos el tomate triturado.
Salamos el bonito y lo pasamos por la harina, lo freímos en el resto del aceite y dejamos que se dore por los dos lados.
Posteriormente escurrimos el aceite y le añadimos el piadillo, se mete al horno hasta que esté en su punto (sobre 10 minutos a unos 180 grados). Puede acompañarse con arroz blanco o patata de Galicia cocida. Finalmente se espolvorea con perejil picado.

Brocheta de rape y langostinos

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

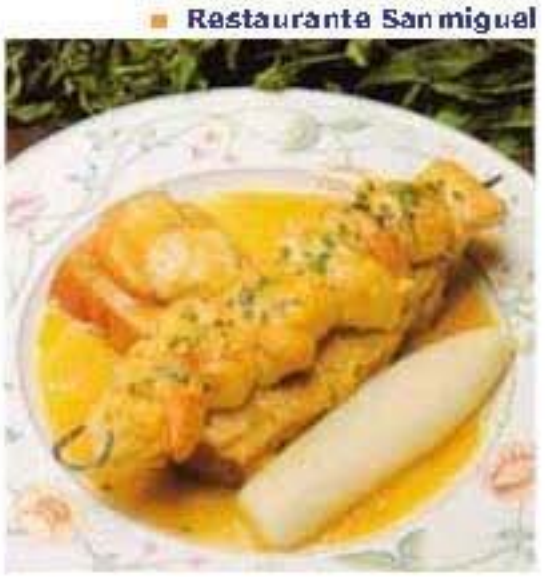
- rape limpio , 800 g.
- colas de langostinos, 16
- champiñones, 12
- aceite de oliva, 2 dl.
- arroz cocido, 200 g.
- pimiento morrón, 1
- guisantes cocidos, 100 g.
- limón, 1
- jerez, 1 chorro
- zumo de un limón
- harina, 50 g.
- perejil
- sal
- pimienta

Preparación

En una sartén se pone el aceite y se doran las brochetas pasadas por harina, con sal y pimienta. Se meten al horno 10 minutos y se les echa el zumo de limón y el jerez.
Se caliente el arroz con los guisantes y el pimiento, se hace un zócalo y se ponen las brochetas encima espolvoreadas con perejil picado.
Observaciones: El rape se corta en filetes finos, seis por porción.

Brochetas "rías gallegas"

- **Restaurante San miguel**



Ingredientes (6 personas)

- salmón , 300 grs.
- salmón, 300 grs.
- merluza, 400 grs.
- cigalas, 6 grandes
- vieiras, 12
- mantequilla, 1 nuez
- sal
- aceite
- tío Pepe, 1 vasito
- puntas de espárragos, 6
- pan de molde, 6 lonchas
- perejil

Preparación

Una vez limpio el pescado, lo troceamos y salamos, al igual que hacemos con las cigalas, (ya peladas). En una aguja ponemos un trozo de cada pescado, una vieira y una cigala, (hasta que tengamos preparadas las 6 agujas). Echamos aceite en una sartén y doramos la brocheta.

Con las cáscaras de las cigalas, la mantequilla y la copa de jerez, hacemos una salsa que pasamos por el chino. Se fríen los costrones de pan de molde, que sirven para poner encima las brochetas y las vieiras que van aparte. Para finalizar, vertimos la salsa sobre cada brocheta y las metemos en el horno durante 10 minutos.

Se sirven con guarnición de un espárrago y se espolvorea todo con un poco de perejil picado.

Calamares de la Ría guisados

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- calamares de la Ría , 1 kg.
- cebolla, 1
- pimiento verde, 1
- tomates naturales, 2
- vino Albariño
- azafrán
- sal
- perejil

Preparación

Limpiamos los calamares por dentro, sacándoles la bolsa del estómago y la concha con mucho cuidado para no estropear la piel, y los troceamos en rodajas anchas. En una cazuela ponemos el aceite, la cebolla y, una vez pochado, añadimos el pimiento verde y los tomate, pochándolo también. Añadimos los calamares y los dejamos cocinar a fuego lento; pasados unos 30 minutos le echamos un chorro de vino Albariño, una hebra de azafrán y una pizca de sal. Cuando estén tiernas le añadimos el perejil.

Caldeirada con patatas gallegas y fondo caldoso (guiso tradicional)

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- pescado (preferiblemente de carne prieta, tal como rape, rodaballo, ...) , 800 g.
- cebolla mediana, 1
- pimiento verde, 1/4
- ajo pequeño, 1 diente
- patatas medianas de Galicia, 4
- aceite, 1 chorrito
- fumet de pescado, 1/2 l.
- sal
- pimentón
- azafrán tostado al horno, 1 hebra
- laurel, 1 hoja

Preparación

Cortamos en tacos la cebolla y el pimiento, incorporamos la patata rota en trozos medianos (es importante que la patata esté rota y no cortada, pues de esta forma favorece que suelte la fécula y así nos ligará el fondo del guiso), añadimos el resto de los ingredientes, salvo el pescado, y ponemos a fuego medio.
Cuando la patata esté casi hecha de todo, añadimos los lomos de pescado y damos el último hervor para que el pescado se haga pero que de jugoso.
Observaciones: En plato sopero disponemos tres o cuatro patatas y sobre éstas, de costado, ponemos el lomo de pescado. Remojamos el conjunto con el fondo caldoso, procurando que éste cubra el fondo del plato.

Caldeirada de pescado

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes (4 personas)

- merluza, rodaballo, rape, corujo y/o abadejo , 1,2 kg.
- patatas, 1 kg.
- cebolla
- ajo
- perejil
- pimiento
- pimiento dulce
- sal
- chile
- laurel, 1 folla

Preparación

Se cortan las patatas en rodajas de un centímetro de espesor. En una cazuela se ponen las patatas y encima el pescado. A continuación la cebolla, el ajo, el perejil y el pimiento, guindilla y laurel. Se espolvorea generosamente con pimentón dulce. Se baña todo con aceite y se le agrega agua de caldo hasta cubrir la cazuela. Se pone a fuego fuerte hasta que empieza a hervir y luego se baja al mínimo de fuego para que se cueza lentamente, moviendo la cazuela continuamente.

Cazuela de arroz con pescado

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- merluza, mero, rape y lubina , 4 trozos pequeños
- ajo, 2 dientes, picados
- aceite, 1 dl.
- cebolla, 1 picada
- pimiento rojo
- pimiento verde
- arroz, 1 tacita
- guindilla, 1 pizca
- laurel
- perejil
- sal
- azafrán en rama, 1 sobre

Fumet de pescado:

- cabeza, cola y espina de pescado
- puerros
- pimiento verde
- zanahorias
- aceite

Preparación

En una cazuela de barro sofreímos en aceite, el ajo, cebolla y los pimientos. Añadimos el pescado y rehogamos por los dos lados. Ponemos el arroz, la guindilla, el laurel y el azafrán. Removemos otra vez todo junto y añadimos el fumet (3 pocillos). Probamos de sal y dejamos hacer a fuego durante 10 minutos y otros 10, al horno. Se sirve en la misma cazuela.
Fumet de pescado: En la cazuela, se pone a cocer la cabeza, cola y espina del pescado, los puerros, el pimiento verde, zanahorias y un chorro de aceite. Cuando todo esté reducido, lo colamos, y así tenemos el "fumet" de pescado.

Cazuela de pescado al Ribeiro

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- cebolla , 1
- caldo (fumet de pescado), 1/2 l.
- perejil, 1 rama
- ajo, 3 dientes
- aceite de oliva, 100 cl.
- sal
- zanahoria, 1
- laurel, 1 rama
- azafrán en rama, 1 sobre
- blanco Ribeiro, 1 copa
- salsa de tomate, 1 cucharada
- harina, 1 cucharada
- lomos de merluza, 700 g.
- lomos de lubina, 700 g.
- gambas peladas, 18
- almejas crudas, 18

Preparación

del fumet de pescado Con las espinas de los tres pescados hacemos un fumet. En una cazuela ponemos 1 litro de agua, las espinas, un poco de cebolla, zanahoria troceada, un poco de perejil, sal y dejamos cocer durante 15 minutos, la colamos y ya tenemos fumet preparado.
cazuela de pescado al Ribeiro: En una cazuela de barro ponemos el aceite; al estar caliente le añadimos la cebolla troceada, cortamos los lomos del pescado en trozos, los pasamos por harina, los metemos en la cazuela y rehogamos el pescado. Añadimos el laurel, el fumet de pescado y la copa de vino.

Para ligar un poco la salsa, le agregamos un poco de harina. Ponemos las gambas crudas, las almejas, la cucharada de salsa de tomate, y para que le dé un poco más de color, dejamos cocer sobre 15 minutos y retiramos la cazuela. Le agregamos un poco de perejil cortado muy fino por encima.

Cazuela de rape Casa Simón con patatas de Galicia

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (2 personas)

- rape , 3/4 kg.
- almejas, 1/2 kg.
- salsa americana
- vieiras, 2
- aceite
- sal
- patatas

Preparación

Con una salsa americana, se pone en una cazuela de barro el rape; después de pasado por aceite caliente, se le añaden unas almejas y dos vieiras crudas, las patatas medio fritas, y se gratina al horno.

Chipirones de la Ría encebollados

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- chipirones de la Ría , 1 kg.
- cebollas, 2
- harina
- sal
- aceite

Preparación

Lavamos los chipirones en agua salada (o agua del mar), los secamos bien para que no salten en la sartén y los rebozamos en harina. Ponemos a fuego fuerte una sartén con aceite de oliva abundante; cuando esté bien caliente echamos los chipirones y, procurando que no se desprendan las cabezas, los doramos. Añadimos entonces la cebolla cortada en juliana fina y la pochamos unos minutos con los chipirones. Los sacamos de la sartén , escurrimos bien el aceite y los espolvoreamos con sal fina.

Cocochas de merluza con almejas y angulas

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- aceite de oliva , 1/2 vaso
- ajo cortado a láminas, 1 diente
- guindilla pequeña, 1
- cocochas de merluza, 10
- almejas grandes, 4
- angulas, 30 g.
- sal
- perejil picado

Preparación En una cazuela de barro, sobre la plancha, ponemos el aceite, Cuando esté caliente, echamos el ajo y, al dorarse éste, la guindilla. Seguidamente se añaden las cocochas y las almejas. Tan pronto como las almejas se abran se retiran del fuego y se ponen aparte. Dejamos enfriar un poco y montamos la salsa a base de mover la cazuela en vaivén, hasta conseguir una salsa cremosa. Ponemos entonces las angulas y las almejas mezclando con cuidado. Calentamos de nuevo en la plancha añadiendo perejil picado.

Cocochas de merluza rebozadas con pimientos de Padrón

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

- cocochas de merluza , 36
- huevos, 2
- harina, un poco
- sal
- aceite
- pimientos de Padrón, 40
- ensalada

Preparación

Limpiamos las cocochas, las rebozamos en harina y huevo y las freímos a continuación. Las dejamos escurrir y las ponemos encima de un lecho de ensalada. Freímos los pimientos de Padrón y los ponemos alrededor.

Cogote de merluza

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (1 personas)

- cogote de merluza
- guindilla
- aceite
- ajo
- vinagre

Preparación

Limpiamos el cogote y lo abrimos por el centro sin llegar a partirlo en dos trozos. Salamos y marcamos en la plancha por ambos lados.

En una fuente de horno ponemos el cogote, rociamos con aceite, ajo fileteado y una pizca de vinagre y guindilla.

Horneamos a intensidad media durante 10 minutos remojando con un poco de furnet, o caldo de pescado.

Servimos en una fuente acompañada con unas patatas hervidas y perejil picado espolvoreado.
Furmet de pescado: En una cazuela se pone a cozer cabeza, cola y espina de pescado, los puerros, pimiento verde, zanahoria y un chorro de aceite y cuando todo está reducido, lo colmamos y así tenemos el "furmet" de pescado.

Cogote de merluza

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- cogote de merluza
- guindilla
- vinagre
- ajo
- aceite

Preparación

Limpiamos el cogote y lo abrimos por el centro sin llegar a partirlo en dos trozos. Salamos y marcamos en la plancha por ambos lados.
En una fuente de horno ponemos el cogote, rociamos con aceite, ajo fileteado y una pizca de vinagre y guindilla. Horneamos a intensidad media durante 10 minutos remojando con un poco de furnet o caldo de pescado.
Servimos en una fuente acompañada con unas patatas hervidas y perejil picado espolvoreado.

Cola de merluza con gambas de Palamós y salsa de pimientos verdes

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- 1 lomo de merluza de la parte de la cola , 300 g.
- gambas de Palamós, 4
- cebolleta, 1/2
- pimiento verde, 1
- maicena, 1 cucharada
- vino blanco, 1/2 vaso
- caldo de pescado, 1 vaso
- aceite de oliva, 2 cucharadas
- sal

Preparación En un recipiente pequeño se pone la cebolla cortada fina y el aceite de oliva. Pochamos a fuego lento y cuando esté medio hecho añadimos el pimiento cortado. Tapamos el recipiente y continuamos con la cocción hasta que el preparado esté blandito, que será el momento de añadir la maicena diluida en el caldo de pescado. Arrancamos a hervir y pasamos por un colador fino bien apurado. Probamos de sal y reservamos en un lugar caliente.

En una vaporera con agua colocamos encima de la reja la merluza y las gambas. Se cuece durante 3 minutos a fuego fuerte. Sacamos la merluza, pelamos las gambas y colocamos en un plato. Se vierte la salsa de pimientos por encima y decoramos al gusto.

Colas de merluza con grelos

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes (4 personas)

- colas de merluza , 4 de unos 250 grs.
- grelos, 1 manojo
- patatas, 1/2 kg.
- cebollas, 1/2 kg.
- aceite
- agua
- sal

Preparación

Se limpian bien los grelos. En una olla se pone agua con sal a hervir. Cuando está hirviendo se echan los grelos. Transcurridos unos 10 minutos de cocción se incorporan las patatas peladas y cortadas en trozos. Cuando queden pocos minutos para el final de su cocción se agregan las colas de merluza. Una vez en su punto exacto, se retira la olla del fuego. Se sirve recién hecho.

Se presentan las colas en una bandeja junto con los grelos y las patatas y acompañadas de aceite en blanco, o bien una ajada

Costa a costa

- Restaurante Chocolate

Ingredientes

- migas de bacalao
- langosta o bogavante
- pimientos verdes
- ajo
- guindilla
- sal
- aceite
- fumet de ave

Preparación

Desalar el bacalao durante 24 horas.
Poner en una sartén con el aceite los ajos y las guindillas. Cuando empiecen a dorarse, añadir los pimientos cortados en juliana, y, seguidamente, el bacalao y el marisco cortado en dados, rehogado con el fumet y dejándolo cocer 10 minutos.

Delicias de merluza a los tres sabores

- Restaurante Casa Solla

Ingredientes (4 personas)

- merluza , 600 grs. limpia de espinas
- fumet de pescado, 1/2 lt.
- mantequilla, 50 grs.
- harina, 50 grs.
- cebolla, 1 pequeña
- espinacas, 250 grs.
- salsa de tomate, 2 dl.
- yemas de huevo, 2
- vino blanco, 2 dl.
- sal
- pimienta

Preparación

Se derrite la mantequilla y se le agrega la cebolla picada muy fina. Se deja sofreír. Se le mezcla la harina y, sin retirar del fuego, se moja con el "fumet". Se deja cocer y se sazona con sal y pimienta.
Con esta salsa resultante, se hacen 3 partes iguales que se terminan de la siguiente forma: A una parte de la salsa, se le mezclan las espinacas cocidas y trituradas. A otra, se le añade la salsa de tomate. Por último, a una tercera, se le mezclan las yemas de huevo.

La merluza se divide en 12 medallones. Se sazonan con sal, y se reparten en 4 cazuelitas individuales engrasadas con mantequilla. Se rocían con un poco de vino blanco, y se meten en el horno, hasta que la merluza esté pochada.

Para terminar el plato, se cubre cada uno de los tres pedazos de merluza de cada cazuela, con una salsa diferente, y de nuevo, se meten las cazuelas en el horno, bien fuerte, para dorar la superficie. Se sirven en el momento.

Emperador a la parrilla con salsa tártara

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- emperador , 1 rodaja de 1kg.
- patatas, 8 medianas
- limón, 1
- perejil, 1 rama
- sal
- pimienta

Preparación

A la rodaja de emperador le ponemos sal y pimienta. Se coloca en la parrilla, cruzándolo para que se marque. Le damos la vuelta y los dejamos unos 5 minutos de cada lado.

Se pasa a la fuente adornada con el limón y el perejil. Se sirve con patatas hervidas. Salsa Tártara: 1 salsera con mahonesa. Se pica cebolla, pepinillo, alcaparras, perejil y mostaza. Se mezcla todo bien y ya está lista para servir.

Escalopes de rape con gambas y almejas al Albariño

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- escalopas de rape , 2 de 125 grs. cada una
- gambas de playa grandes, 2 (pelar la cola)
- almejas de Carril grandes, 2
- Juliana de judías verdes zanahorias
- escaluña* pequeña, 1 cortada muy fina
- vino Albariño, 1/2 vaso
- crema de leche, 1/2 vaso
- salsa de marisco, 1/2 vaso
- aceite de oliva, 1 cucharada sopera
- pimienta blanca
- sal

Preparación

En una sartén con el aceite bien caliente, se fríe el rape, vuelta y vuelta. Se retira a un plato y en el mismo aceite, se fríen las gambas y se abren las almejas, poniéndolo todo en el mismo plato del rape. En la misma sartén, se pocha la escaluña, añadiendo el vino Albariño. Cuando haya reducido, se añade la salsa de marisco, dejándolo hervir. A continuación, añadimos la nata, alargando 1 minuto más la cocción. Sazonamos con sal y pimienta. Colocamos las 2 escalopas de rape en una fuente poniendo las gambas a un lado, las almejas a otro y la juliana de verduras por encima. Pasamos la salsa por un colador fino y vertemos todo ello por encima del pescado. Calentamos en el horno 1 minuto y servimos. *Escaluña : Cebollita pequeña en vinagre. *Escaluña : Ceboliña pequena en vinagre

Especial de pescados en salsa de almejas

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes

- mero, lubina, rodaballo , 250 grs. (aunque se pueden usar otros pescados)
- cebollas, 2
- ajo, un poco
- perejil, un poco
- guindilla, 1
- almejas, 1/2 docena
- aceite de oliva

Preparación

En una cazuela con un poco de aceite doramos el ajo. Una vez rehogado incorporamos la cebolla picada. Elaborado el sofrito se añaden las almejas. Se retiran del fuego en cuanto éstas se abran.

Pasamos a continuación el pescado elegido por la parrilla. Una vez hecho al gusto, se coloca en un plato y se vierte la salsa por encima. Se sirve adornado con las almejas.

Fideos con anguilas

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- anguila , 1,5 kg.
- ajo, 6 dientes
- cebollas, 2
- pimiento verde, 1
- pimiento rojo, 1
- tomates maduros, 2
- laurel, 2 hojas
- azafrán, 2 papeles
- perejil, 1 rama
- fideos, 400 grs.
- harina, 40 grs.
- sal
- pimienta molida
- aceite de oliva virgen, 1/4 lt.
- vino blanco Albariño, 1 vaso

Preparación

Se pone al fuego una cazuela con el aceite. Una vez caliente se incorporan los ajos picados, las cebollas, los pimientos, el laurel y los tomates. Se dejan rehogar hasta que quede el conjunto convertido en un guiso.
Se limpian bien las anguilas, se desespinan, se trocean, se pasan por harina, se saltean en aceite y se añaden al guiso inicial. Con las espinas, se elabora un caldo corto, que también se vierte sobre el conjunto del guiso. En una cacerola aparte, se cuecen los fideos con agua, sal y un chorro de aceite. Se añade, a continuación, el azafrán.
Una vez cocidos "al dente", se agregan al guiso de la anguila, y se dejan 5 minutos al fuego. Se sirve muy caliente.

Fideos con congrio

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- congrio , (2 toros abiertos de un congrio de 6/8 kgs.)
- fideos, 200 grs.
- guisantes, 200 grs.
- cebollas, 2
- tomates, 4 pelados
- pimiento verde, 1
- aceite, 50 ml.
- agua, 1 cucharón
- pimentón
- perejil
- azafrán

Preparación

En una cazuela de barro se ponen la cebolla picada, los pimientos verdes troceados, los guisantes, una ramita de azafrán, una pizca de pimentón, el aceite y el agua. Se hierve todo durante unos minutos. Se le añade el fideo y se deja hervir nuevamente durante 15 minutos. Al cabo de este tiempo se le incorpora el congrio y los tomates. Se deja cocer lentamente durante 10 minutos y se sirve en la misma cazuela. Observaciones: Los mejillones se cuecen en muy poca agua.

Fideos con salmón

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- salmón fresco , 1,2 kg.
- aceite, 1 vaso
- cebollas, 2
- ajo, 2 dientes
- perejil, 1 ramita
- vino blanco, 1 vaso
- salsa de tomate natural
- caldo de pescado, 1 lt.
- fideos (grosor medio), 400 grs.
- pimienta
- azafrán en polvo
- sal

Preparación

En una cazuela se pone un poco de aceite, cebolla, ajo y perejil, todo bien triturado. Una vez dorada la cebolla se añade un poco de azafrán, vino blanco y salsa de tomate (natural) dejándolo cocer unos minutos. Una vez listo se le agrega el caldo de pescado, dejándolo otro rato para añadirle luego los fideos, dejándolos hasta su cocción. Una vez hechos los fideos, le añadimos el salmón, (limpio de piel y sin espinas), cortado en daditos. Se deja un último hervor, de 2 minutos aproximadamente, y se sazona de sal. Una vez listo se sirve bien caliente en una cazuela de barro.

Filetes de lenguado al Albariño

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- filetes de lenguado , 8
- camarones pelados, 200 g.
- champiñones laminados, 200 g.
- vino Albariño, 1/4 l.
- nata, 1/4 l.
- harina, 25 g.
- fumet de pescado, 1/4 l.
- puerro, 1
- perejil, unas ramas
- laurel, 1 hoja
- mantequilla, 50 g.
- sal
- pimienta
- patatas de Galicia cucharilla, 24
- florones de hojaldre, 4
- yemas de huevo, 2

Preparación

Se pelan los lenguados, se filetean y con las espinas se hace el fumet con el puerro, un chorro de aceite y una rama de perejil. (Poca cantidad de agua para que salga con buen sabor.) En una fuente honda ponemos los filetes a pochar con los camarones, los champiñones y el vino y se mete al horno, tapado, 5 minutos. En un cazo ponemos la mantequilla y hacemos la bechamel con el vino de los filetes y el fumet, se pone nata y se deja cocer bien. Se retira del fuego y se ponen las yemas de huevo quedando la salsa terminada. En una fuente ponemos los filetes con los camarones y los champiñones. Se adorna con las patatas y los florones de hojaldre y perejil picado.

Filetes de lenguado al queso de Arzúa

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- lenguado grande , 4 piezas
- sal
- harina
- queso Roquefort
- whisky
- limón

Preparación

Se sacan los filetes de lenguado, se sazonan de sal, se pasan por la harina y se fríen muy poco. En un recipiente aparte se pone queso de Arzúa con un poco de whisky al fuego y se deja reducir, se le añade limón y se cubren los filetes, gratinándolos en el horno.

Filetes de lenguado con gambas

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (6 personas)

- lenguados de 400 g. , 6
- gambas, 200 g.
- huevo cocido, 1
- sal
- ajo
- perejil
- pimienta

Preparación

Limpiamos los lenguado, los fileteamos y los sazonamos con sal y limón. Picamos las gambas, el huevo cocido, el ajo, el perejil y la pimienta, echándole sal al gusto. Cogemos un filete y colocamos sobre él el picadillo que hemos hecho, estirando sobre este otro filete, a modo de emparedado. rebozamos los filetes en harina y huevo y los freímos en aceite de oliva.

Filetes de pescadilla con jamón y almejas

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- pescadilla , 4 de 1/2 kg. cada una fileteadas
- almejas, 24
- jamón, 100 grs. (cortado a mano)
- cebolla, 4 cucharadas, picada
- ajo, 1 diente, picado
- guindilla, 1
- vino Albariño, 1/2 vaso
- harina, 1/2 cucharada
- pimienta, 1 pizca

Preparación

En una cazuela de barro se pone el aceite, la guindilla, la cebolla, el ajo, el jamón y la pimienta. Se rehoga, se le añade la harina y se mezcla bien. Seguidamente se le añade el vino y un chorrito de agua. Se colocan los filetes de pescadilla y las almejas y se deja hervir unos minutos tapando la cazuela. Se sazona al gusto y se deja reposar diez minutos.

Filetitos de pescado Casa Simón con patatas de Galicia

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- lenguado grande , 2
- sal
- mantequilla
- limón
- camarones, 100 g.
- patatas de Galicia
- tomates

Preparación

Se sacan los filetes del lenguado, se sazonan de sal y se pasan por mantequilla fundida sin freír. Se les añade limón, un caldo de jugo de carne y el camarón pelado. Se mete al horno cinco minutos y se sirve con puré de patatas y tomate glaseado.

Garbanzos con bacalao

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes

- garbanzos , 200 grs.
- bacalao, 200 grs.
- grelos, 2 manojos
- aceite de oliva
- pimentón dulce/picante
- guindilla, 1
- cebolla, 1
- ajo, 2 dientes

Preparación

Se dejan los garbanzos 24 horas a remojo. Se deja el bacalao 48 horas a remojo.

Se ponen a cocer los garbanzos en una olla con agua junto con la cebolla entera y el ajo, también entero. Colgamos en la olla una bolsita con 2 ó 3 granos de pimienta negra. Cuando los garbanzos están semicocidos se añade el bacalao. Cuando está hecho se separan garbanzos y bacalao del líquido, ya que éste se utilizará para escaldar los grelos. Cocidos el bacalao y los grelos se hace una ajada con el pimentón, un par de dientes de ajo, aceite de oliva virgen y la guindilla, y se corta con un poco del agua de los garbanzos.

Se sirven los garbanzos, el bacalao y los grelos en un plato y se vierte la ajada bien caliente por encima.

Guiso de lamprea e anguila

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (8 personas)

- lampreas , 2
- anguilas del río Miño, 1 kg. (gruesas)
- patatas, 1/2 kg.
- pimientos rojos, 3
- tomates, 2
- ajo, 2 dientes
- cebolla, 1
- aceite
- jamón, 100 grs.
- laurel, 1 hoja
- Azafrán en rama
- pimiento dulce, 50 grs.
- coñac
- vino blanco
- jerez
- sal

Preparación

En una cazuela con agua hirviendo, limpiamos las lampreas y las anguilas, (que juntamos). En otra cazuela con aceite, sofreímos el jamón, la cebolla, los ajos, perejil, pimentón, laurel, azafrán y el tomate. Una vez dorados todos los ingredientes, añadimos un poco de jerez, coñac, vino blanco y las patatas. Añadimos entonces la lamprea y las anguilas troceadas. Una vez cocido todo el conjunto, sazonamos y ligamos con un poquito de harina. Por último, los pimientos se asan en el horno y se colocan enteros en el plato antes de servir.

Guiso de melgacho

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (6 personas)

- melgacho , 2 kg.
- patatas, 1 kg.
- cebolla, 1 grande
- aceite, 1 vaso
- ajo, 4 dientes
- perejil
- sal
- azafrán
- vino blanco, un poco

Preparación

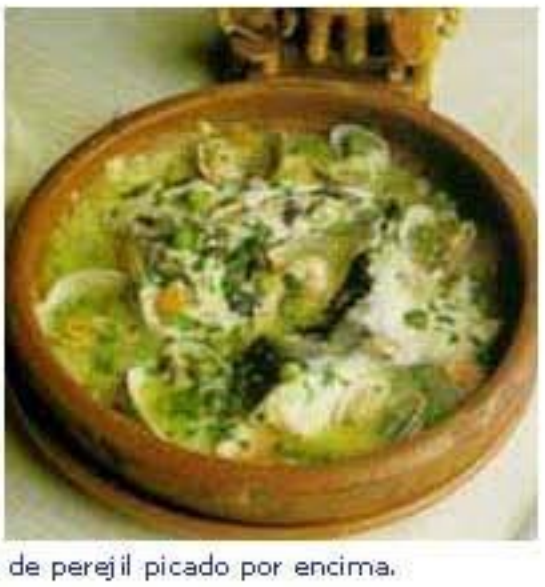
El melgacho se pela, se trocea, se lava y se adoba con un majado de perejil, sal, azafrán y un poco de vino blanco. Se deja macerar en una cazuela alrededor de dos horas.

Pasado ese tiempo, se vierte un vaso de aceite en una cazuela. Se dejan dorar la cebolla y un diente de ajo, todo muy picado. Una vez dorado, se le añaden las patatas y un poquito de agua. Cuando estén a medio guisar se le agrega el pescado, dejándolo a fuego lento alrededor de 15 minutos.

Ijadas de merluza

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)



- Ijadas de merluza , 4
- harina, 1 cucharada
- ajo, 4 dientes
- almejas, 1/4 kg.
- gambas, 8
- guisantes
- "fumet de pescado"
- perejil

Preparación

Pondremos una cazuela al fuego con aceite. Cuando esté caliente le echamos los dientes de ajo picados; a continuación la harina y el "fumet" de pescado. Dejaremos que hierva todo esto un poco, para que espese, y a continuación añadiremos las ijadas, les daremos la vuelta y echaremos las almejas, las gambas y los guisantes. Se mete en el horno durante 8 minutos. Se presenta en la misma cazuela, con un poco de perejil picado por encima.

Lamprea "ó noso estilo"

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (8 personas)

- lampreas (del Miño, sobre 3 Kg.) , 3
- jamón del país, 250 grs.
- cebolla, 1
- ajos, 4
- aceite (oliva puro), 1/4 lt.
- Jerez dulce, 1 copa
- Jerez seco, 1 copa
- vino tinto do Ribeiro, 2 copas
- brandy, 1 copa
- sal
- arroz blanco (como guarnición)
- rodajas de pan de molde (como guarnición), 4

Preparación En una olla con agua muy caliente, se introducen las lampreas durante unos minutos. Se secan, y con un cuchillo se les raspa bien la capa gelatinosa que llevan adherida a su piel. Una vez limpias, se las introduce en otra cazuela y se las echa el vino tinto. Inmediatamente después, se trocean quitándoles la cabeza, la tripa y a cola. La sangre que se vaya desprendiendo, se mezcla con el vino que está en la cazuela y con los distintos ingredientes mencionados más arriba. Una vez limpias y troceadas, se ponen a cocer durante 15 ó 20 minutos. Se sirve en una cazuela de barro. La guarnición, puede ser: un poco de arroz blanco y unos costrones de pan frito.

El apropiado para este plato, es un vino tinto de Amandi.

Lamprea al estilo Arbo

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (6 personas)

- lamprea , 2 kg.

Salsa:

- cebolla, 1
- ajo, 2 dientes
- tomates, 2
- puerros, 2
- vino Condado tinto, 1 1/2 l.
- aceite, 1 vaso
- pan frito, 6 rebanadas

Decoracion:

- pan frito
- arroz blanco

Preparación

La lamprea se escalda, se limpia muy bien y se corta en trozos.
Se sofríen todos los ingredientes de la salsa, menos el pan y el vino.
Se pone a cocer la lamprea con las verduras que se han sofrito el pan frito el vino y sal al gusto, a fuego muy lento durante veinte minutos.
Se separa la verdura de la lamprea se pasa por un pasa puré para que quede muy fina. Se presenta en su salsa con arroz blanco y picatostes de pan frito.

Lenguado "Alberto"

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- lenguado de un kilo , 1
- vieiras limpias y sin concha, 4
- almejas, 400 grs.
- champiñones, 300 grs.
- gambas, 400 grs.
- langostinos sin piel, 400 grs.
- puré de patatas
- sal
- aceite
- pimienta blanca
- crema de nata
- mantequilla
- caldo de pescado

Preparación

Se limpia y quita la piel al pescado. Se corta por el medio de la cabeza a la cola, quitándole la espina del medio y la de los laterales. El lenguado queda dividido en cuatro filetes, que a su vez se cortarán en otros cuatro trozos. De esta manera el lenguado estará dividido en 16 partes, de las cuales corresponden 4 a cada ración. Las vieiras quedarán divididas a su vez en cuatro trozos cada una. Cada uno de ellos se colocará encima de cada trozo de lenguado, que se enrollará y sujetará con un palillo. Una vez realizada esta operación con todos los trozos se salpimentan y se pasan por un poco de harina. En una sartén con aceite se rehogan un poco los trozos de lenguado. A continuación, se retira el aceite de la sartén y se agrega la mantequilla, la crema de nata, los champiñones, las gambas, los langostinos y las almejas. Una vez reducida la crema de nata se le añade el "fumet" de pescado y se deja reposar unos minutos. Se presenta en una cazuela de barro poniéndole por encima puré de patatas.

Lenguado a la marinera

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- lenguado
- aceite
- mantequilla
- harina
- limón, 1
- perejil
- sal
- vieira
- almejas
- gambas

Preparación

Limpiamos el lenguado de piel y espinas y hacemos filetes.

Preparamos una sartén con abundante aceite y freímos los filetes de lenguado que previamente habremos salado y pasado por la harina. Hacemos el mismo proceso con la vieira. Escurrimos el exceso de aceite y sobre el que se quede pegado ponemos a abrir las almejas; una vez abiertas las retiramos y sobre ese jugo ponemos la mantequilla y el zumo de un limón. Añadimos un poco de fumet de pescado. Dejamos reducir hasta que tome textura.

Montamos el plato como en la foto y salseamos, terminamos con perejil picado espolvoreado.

Lenguado a la marinera

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- lenguados , 4
- aceite
- mantequilla
- harina
- limón, 1
- perejil
- sal
- vieiras, 4
- almejas
- gambas

Preparación

Limpiamos el lenguado de piel y espinas y hacemos filetes. Preparamos una sartén con abundante aceite y freímos los filetes del lenguado que previamente habremos salado y pasado por harina. Hacemos el mismo proceso con la vieira. Escurrimos el exceso de aceite y sobre el que se quede pegado ponemos a abrir las almejas; una vez abiertas las retiramos y sobre el jugo ponemos la mantequilla y el zumo de un limón. Añadimos un poco de fumet de pescado. Dejamos reducir hasta que tome textura. Montamos el plato como en la foto y salseamos, terminamos con perejil picado espolvoreado.

Lenguado al horno

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- pieza de lenguado , 1
- dientes de ajo en láminas, 2
- cebolla en rodajas, 1
- pimientos (rojo y verde) en tiras, 2
- láminas de almendra, unas
- hoja de laurel, 1
- vaso de "fumet" de pescado, 1
- sal
- aceite, 1 dl.
- vino blanco, 1 vaso
- azafrán en rama

Preparación

Quitamos la piel al lenguado por los dos lados, salamos y rebozamos en harina. En una sartén ponemos el aceite, y añadimos el ajo, la cebolla, los pimientos, la almendra, el azafrán y el laurel. Agregamos el lenguado y le damos la vuelta. Echamos el vino blanco, dejamos reducir y añadimos el fumet de pescado. Metemos al horno durante 10 minutos y servimos con patatas panadera.

Lenguado con berberechos

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- lenguados , 4
- berberechos, 300 g.
- cebolla, 1
- puerros, 2
- eneldo
- vino blanco, 1 copa
- vermut, 1 copa
- pimiento verde, 1/2
- ajo, 2 dientes
- laurel, 1 hoja
- nata, 1 vaso
- patatas de Galicia nuevas y pequeñas
- marisco desmenuzado
- mantequilla, 50 g.
- sal

Preparación

Se pela y filetea el lenguado, se sala y se dora en una cazuela con un poco de salsa en el fondo; se ponen las patatas y los berberechos, se echa más salsa por encima y se mete al horno durante 10 minutos. Se sirve en la misma cazuela con el marisco desmenuzado en cima y le perejil picado.
la salsa: En una olla se echa un poco de cebolla, puerro y pimiento, todo a reblandecer. Una vez reblandecido, se agrega el agua de hervir los berberechos y un poco de fumet de pescado previamente preparado. En otro recipiente se pone la mantequilla a derretir con ajo picado. Cuando esté dorado se flambea con el vermut y el vino; se deja reducir un poco, se añade la nata y el fondo preparado anteriormente. Se deja hervir, se sala y se cubre con el eneldo picado fino.

Lenguado Mare Nostrum

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (6 personas)

- lenguados hechos filetes , 1 1/2 Kg.
- jamón en dados pequeños, 100 grs.
- almendras tostadas, 50 grs.
- limón, 1/2 pieza grande
- perejil picado, 2 cucharadas
- aceite, 2 dl.
- gambas, 150 grs.
- naranja, 1 grande
- harina
- Sal

Preparación

Se sazonan lo filetes con sal y limón. Se enharinan y se fríen bien dorados, en aceite. Se escurren y colocan en una fuente. En la misma sartén, con una cucharada de aceite, se rehogan el jamón y las gambas peladas. Sobre ellos, se exprime el limón y media naranja, y cuando esto cueza, se vierte sobre los lenguados.
Se adorna la fuente con medias rodajas de naranjas. Pueden acompañarse de pequeñas patatas hervidas.

Lomo de lubina al vapor con berberechos y salsa de cangrejos de río

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- lomo de lubina , 300 g.
- cangrejos de río, 8
- escaluña, 1
- zanahoria rallada, un poco
- salsa de tomate, 2 cucharadas
- maicena, 1/2 cucharada
- coñac, 1/2 copa
- caldo de pescado, 1 vaso
- aceite de oliva, 1/2 vaso

Preparación

Cortamos bien fina la escaluña y la zanahoria. Se colocan en un cazo pequeño, con un poco de aceite, y se ponen a freír despacio. A continuación añadimos 6 cangrejos, les damos unas vueltas y los flambeamos con coñac, añadiendo acto seguido salsa de tomate. Dejamos hervir y añadimos el caldo de pescado. Ponemos a hervir de nuevo y diluimos la maicena en un poco de agua, para añadirla a la salsa removiendo. Deberemos pasar la salsa por un túrmix y posteriormente por un colador fino.

Cocemos ahora la lubina y los 2 cangrejos en una vaporera a fuego fuerte durante unos 4 minutos. A última hora añadimos también los berberechos. Se coloca la lubina en el centro del plato, con los cangrejos a un lado y los berberechos a otro. Decoramos al gusto.

Lomo de merluza con grelos

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- merluza limpia de espinas y piel , 300 grs.
- aceite, 1 dl.
- grelos, 1 mada
- sal
- harina
- ajo picado, 2 dientes
- cebolla muy picada, 1
- guindilla, 2 rodajitas
- laurel, 1 pizca

Preparación

Ponemos a cocer los grelos cortados muy pequeños en agua con sal. Cuando estén cocidos y escurridos, los reservamos. En una sartén con el aceite, sofreímos el ajo, cebolla, guindilla y el laurel. Salamos los filetes de merluza, rebozamos en harina, los ponemos en la sartén con el resto de los ingredientes, les damos la vuelta y ligamos un poco la salsa moviendo la sartén de un lado a otro. Pasamos todo a una cazuela de barro y en dos esquinas ponemos los grelos y la metemos al horno durante 7 minutos.

Lomo de merluza con verduras naturales

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- lomos de merluza , 1,200 g.
- espinacas, 1/2 manojo
- cebollas, 2
- pimientos verdes, 3
- ajo, 2 dientes
- vino Albariño, 2 copas
- aceite, 1/2 vaso

Preparación

Limpiamos y troceamos la merluza en lomos de 300 g. cada uno. A continuación, en un recipiente ponemos aceite y salteamos las verduras en rodajas (previamente hemos de escaldar y escurrir las espinacas). Cuando estén a medio hacer, añadimos el pescado y le damos la vuelta, espolvoreando con harina y luego flameando con el vino.

Por último, le añadimos un poco de fumet y un punto de sal, para meter a continuación durante 10 minutos al horno.

Lomos de lubina con angulas del río Miño

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- lubina , 1 lomo de 300 grs.
- patatas, 2
- cebollitas tiernas, 3
- pimiento de piquillo, 1
- caldo de pescado, 1 vaso
- ajo, 1 diente
- perejil, 4 ramas
- angulas, 25 grs.
- zumo de tomate aliñado con sal y aceite y vinagre, 1/2 vaso
- aceite de oliva, 1/2 vaso
- sal
- harina, 1 cucharada

Preparación

Asamos el lomo de la lubina a horno moderado junto con las cebollitas cortadas en rodajas y colocamos en un plato. En el mismo recipiente añadimos la harina, un poco de caldo de pescado y, removiendo continuamente, dejamos hervir durante cinco minutos. Sazonamos con sal y agregamos el perejil. Se cortan las patatas en láminas finas y se fríen a temperatura media. Ponemos el lomo de lubina en el centro de un plato imperial. Colocamos la cebollita por encima de la lubina y las patatas alrededor en forma de corona. Repartimos las angulas por encima y lo bañamos todo con la salsa que tenemos reservada. Hacemos un cordón alrededor zumo (espeso) de tomate.

Calentamos dos minutos en el horno y servimos.

Lomos de lubina con salsa de nécoras

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- lubina , 2 ½ Kg.
- gambas peladas, 500 grs.
- almejas al natural, 500 grs.
- sal

Salsa de nécoras:

- nécoras, 3
- cebolla, 1
- ajos, 2
- perejil, 1 rama
- azafrán, 1 sobre
- pimiento, 1 pizca
- tomate
- "fumet" de pescado, 1/2 l.
- aceite puro de oliva, 1 cucharada
- laurel, 1 rama
- sal
- harina

Preparación

En una cazuela individual, ponemos, en el fondo, un poco de salsa de nécoras. Encima, colocamos los lomos de lubina y sobre ellos, echamos un poco más de salsa, las gambas peladas y las almejas crudas. Lo metemos en el horno sobre unos 15 ó 20 minutos. Lo sacamos y ya está preparado para servir.
Salsa de nécoras: Ponemos al fuego en una cazuela el aceite y los dientes de ajo picados. Cuando veamos que está dorado, le añadimos la hoja de laurel, la cebolla, la rama de perejil, el tomate picado y pelado y las nécoras muy machacadas, el sobre de azafrán y el fumet de pescado. Lo dejamos cocer alrededor de 20 minutos. Le agregamos un poco de harina o maicena. Lo colamos bien, y ya tenemos la salsa de nécoras preparada.

Lomos de merluza "don Camilo"

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- lomos de merluza , 4 de 250 grs.
- patatas medianas cortadas en rodajas, 6
- cebolla picada fina, 1
- tomate picado, 1
- pimiento rojo picado, 1/2
- ajo, 6 dientes
- Perejil
- pastilla de carne, 1
- azafrán, 2 sobres
- vino blanco del Ribeiro, 2 dl.
- aceite de oliva, 2 dl.
- guisantes naturales, 200 grs.

Preparación

Se ponen al fuego en un recipiente plano las patatas en rodajas, cubiertas de "fumet" de pescado, y encima la cebolla, los guisantes, el pimiento y el tomate picado, el ajo, perejil, azafrán, y un poco de sal. Se deja cocer a fuego lento, tapado hasta que las patatas estén casi cocidas. Se agrega el aceite y el vino blanco, que previamente habremos puesto a hervir en un cazo. Se mueve en redondo y se colocan los lomos de merluza sazonados, con la piel hacia arriba. Se deja un minuto, se da la vuelta a los lomos, y se mueve un poco en redondo para que no se pegue en el fondo. Se prueba de sal y se mete 10 minutos en el horno.

Lomos de merluza con almejas

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- lomos de merluza de 350 g. , 4
- almejas, 24
- cebolla picada
- ajo picado, 1 diente
- guindilla, 1
- vino Albariño, 1vaso
- harina, 1/2 cucharada
- pimienta

Preparación

Rehogamos en una cazuela con el aceite la guindilla, la cebolla, el ajo y la pimienta. Se le añade la harina, mezclándola bien; seguidamente se le añade el vino y un poco de agua. Se colocan los lomos de merluza y las almejas. Se deja hervir unos minutos con la cazuela tapada. Se sazona al gusto y se deja reposar diez minutos antes de servir.

Lomos de merluza con almejas en salsa verde

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (6 personas)

- lomos de merluza , 6 limpios, desespinados de 275 grs. cada 1 aprox.
- ajo, 1 diente
- perejil, 2 ramas
- sal
- "fumet de pescado", 1/2 lt.
- harina, 50 grs.
- almejas, 1/2 kg.

Preparación

En un recipiente con un poco de aceite, ponemos el ajo y el perejil muy picados. Cuando el ajo empiece a dorarse, le agregamos los 50 grs. de harina. Lo revolvemos bien y le añadimos a continuación el ½ l. de "fumet" de pescado. Se deja hervir y, seguidamente, incorporamos los lomos de merluza, (previamente salados), y las almejas. Lo dejamos hacer a fuego muy lento, durante 12 ó 15 minutos.

Lomos de merluza con angulas

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (2 personas)

- lomos de merluza , 2 de 250 grs. aprox.
- aceite de oliva de 0,2 grados, 1/4 l.
- angulas, 100 grs.
- vinagre de Jerez, 2 cucharaditas
- guindilla pequeña, 1
- maicena, 10 grs.
- diente de ajo, 1
- caldo de pescado, Un poquito

Preparación

Se ponen a freír los lomos de merluza. Cuando estén doraditos se escurre el aceite y se le echa la maicena y el caldo de pescado. Se mete en el horno sobre 10 minutos. Cuando esté listo se pone en una bandeja y se prepara el sofrito.

En un poco de aceite se echa el ajo en láminas. Cuando esté dorado se echan las angulas y el vinagre, se deja reducir un poco y se echa por encima de la merluza.

Lomos de merluza con berenjenas, langostinos y salsa cosquera

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- 1 lomo de merluza , 300 g.
- berenjena cortada en rodajas finas, 1
- cebolla pequeña, 1
- perejil cortado fino
- harina, 1 cucharada
- vino blanco, 1/2 vaso
- aceite de oliva, 1/2 vaso
- colas de langostino cocidas y peladas, 2
- caldo de pescado, 1 vaso

Preparación

Salamos y enharinamos ligeramente la merluza, que colocaremos en un recipiente acompañada por la cebolleta bien cortada, el vino y un poco de caldo de pescado. Metemos al horno a temperatura media durante 10 minutos. Pasado este tiempo sacamos la merluza y añadimos al jugo sobrante la cucharada de harina. Removemos y añadimos el resto de caldo. Cuando éste hierva se pasa por un colador y probamos de sal. Freímos la berenjena y se coloca alrededor de la merluza en forma de corona. Colocamos encima los langostinos y salseamos añadiendo el perejil. Calentamos en el horno.

Lomos de merluza con gambas

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (6 personas)

- sal
- harina, 50 g.
- aceite, 20 cl.
- crema de nata, 1/2 l.
- gambas, 400 g.
- merluza, 2 kg.
- ajo picado, 50 g.
- fumet de pescado, 1/2 l.

Preparación

Se coge la merluza y se corta por el lomo desde la cola hacia la cabeza para quitarle la espina. Se pone una sartén al fuego con aceite y ajo. Cuando esté bien rustrido se pone la merluza, previamente enharinada, con la parte de la piel hacia arriba. Ya dorada se le da la vuelta y se le agrega la crema de nata, reduciéndola bien y añadiéndole el fumet de pescado muy concentrado. Finalmente pasamos la merluza a una cazuela echándole un poco de caldo de sartén y las gambas. Se mete esta cazuela en el horno, calentando previamente, dejándola unos cinco minutos para que se gratine.

Lomos de merluza con gambas

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (6 personas)

- sal
- harina, 50 grs.
- aceite, 20 cl.
- crema de nata, 1/2 l.
- gambas, 400 grs.
- merluza, 2 Kg.
- ajo picado, 50 grs.
- "fumet" de pescado, 1/2 l.

Preparación

Se coge la merluza y se corta por el lomo desde la cola hacia la cabeza para quitarle la espina. Se pone una sartén al fuego con el aceite y el ajo. Cuando esté bien rehogado se pone la merluza, pasada previamente por harina, con la parte de la piel hacia arriba. Cuando está bien dorada se da la vuelta y se le agrega la crema de nata reduciéndola bien y añadiéndole a continuación el "fumet" de pescado bien concentrado. A continuación se pasa la merluza a una cazuela echándole un poco del caldo que quepa en la sartén y las gambas. Esta cazuela se mete en el horno previamente calentado y dejando unos cinco minutos para que se gratine.

Lomos de merluza con salsa de chipirones

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- lomos de merluza , 4 de 350 grs.
- chipirones, 200 grs.
- harina, 25 grs.
- aceite, 2 dl.
- tintas, 4
- cebolla, 1
- panecillo, 1
- "fumet" de pescado, 1/4 lt.
- vino tinto, 2 dl.

Preparación

Los lomos de merluza, desprovistos de piel y espinas, se lavan y sazonan. Preparamos la salsa. La cebolla pelada y cortada bien fina se rehoga. Cuando esté en su punto añadimos el panecillo (cortado y frito) y el "fumet" de pescado. Se deja hervir un par de minutos más o menos y se pasa por el turmix. En una sartén freímos un poco los lomos de merluza. Salteamos los chipirones y los sazonamos. Se echa la salsa pasada por un chino. Dejamos que arranque a hervir, se rectifica de sal, salseamos los lomos de merluza y se sirve el plato bien caliente.

Lomos de merluza con setas y almejas

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- merluza pincho , 1,6 kgs.
- gîrgolas, 1/2 kg.
- almejas gordas, 12
- harina, 150 grs.
- aceite, 2 dl.
- salsa americana, 1/4 l.
- flor de leche, 1 dl.
- mantequilla, 1 bolita
- sal
- pimienta blanca

Preparación

Limpiamos la merluza y la cortamos en cuatro trozos, salándolos y enharinándolos. Freímos la merluza con aceite bien caliente, empapándola a continuación y manteniéndola en esta temperatura.

Limpiamos las gîgolas, las sazonamos, y salteamos con las almejas flambeándolo todo. Añadimos la salsa americana y dejamos hervir durante cinco minutos, incorporando la flor de leche y rectificando todo ello de sal. Diluimos una bolita de mantequilla junto con la salsa, añadiendosela a la merluza. Servimos bien caliente.
Observaciones: Flor de leche : crema de leche.

Lomo de rape con cocochas

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- lomos de rape , 12 (sobre 2,5 kg.)
- cocochas de merluza, 40
- sal
- aceite, 1 vaso
- fumet de pescado, 1 l.
- guindillas, 4
- perejil
- ajo, 3 dientes
- harina, 150 g.
- fumet de pescado

Preparación

de la salsa En un cazo ponemos aceite, ajo picado y guindilla; cuando esté dorado le agregamos harina y removemos todo bien añadiéndole el fumet de pescado, el perejil picado y un poco de sal. Se deja cocer.
rape: Se cogen los lomos de rape, se salan y se rebozan en harina. En una cazuela echamos un poco de aceite y ponemos los lomos de rape junto con las cocochas dejándolo freír. A continuación agregamos la salsa y lo metemos al horno a 180 grados durante 10 minutos.

Lomos de rodaballo relleno de langosta

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes

- rodaballo (en lomos, limpios) , 2,5 kg.
- langosta (en medallones), 1/2 kg.
- almejas naturales, 1/2 kg.
- gambas peladas, 1/2 kg.
- espárragos naturales, 6
- pan de molde, 3 rodajas
- sal

Salsa de nécoras:

- nécoras, 3
- cebolla, 1
- ajos, 2
- perejil, 1 rama
- azafrán, 1 sobre
- pimiento dulce, una pizca
- tomate
- "fumet" de pescado, 1/2 lt.
- aceite puro de oliva, 1 cucharada
- laurel, 1 rama
- sal
- harina

Preparación

En una cazuela, colocamos un fondo de la salsa de nécoras, los lomos del rodaballo y, en el centro, le ponemos unas rodajas de langosta, las almejas y las gambas peladas. Encima echamos un poco de salsa para cubrir los lomos. Metemos la cazuela en el horno durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, la sacamos ponemos como guarnición un espárrago y unos trozos de pan de molde frito.
Salsa de nécoras: Ponemos al fuego en una cazuela el aceite y los dientes de ajo picados. Cuando veamos que está dorado, le añadimos la hoja de laurel, la cebolla, la rama de perejil, el tomate picado y pelado y las nécoras muy machacadas, el sobre de azafrán y el fumet de pescado. Lo dejamos cocer alrededor de 20 minutos. Le agregamos un poco de harina o maicena. Lo colamos bien, y ya tenemos la salsa de nécoras preparada.

Lubina a la "Papillote"

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes (6 personas)

- lubina , 6 rodajas
- mantequilla
- gambas, 200 grs.
- jamón serrano, 200 grs.
- champiñones naturales, 250 grs.
- trufas, 1 bote pequeño
- crema de nata, 1 cucharada sopera
- vino blanco
- harina
- sal
- ajo, 1 diente
- cebolla, 1/2 pequeña

Preparación

En una olla pequeña echamos 100 grs. de mantequilla y cuando esté fundida incorporamos el ajo. Cuando éste coja color añadimos la cebolla, dejando que se vaya pasando lentamente. Mientras, picamos las gambas, el jamón y los champiñones, que luego echaremos en la olla, dejando que se rehogue todo bien y añadimos las trufas bien picadas junto con el agua del bote que las contuvo. Ponemos un poco de harina, (50 grs.), y el vino blanco, y cuando éste se reduzca, añadimos la crema de nata.

Cogemos un trozo de papel de aluminio y lo untamos con mantequilla por la parte por donde colocaremos la lubina. Echamos la salsa encima y lo envolvemos todo bien en el papel sin que se rompa. Luego lo metemos en el horno durante 10 minutos aproximadamente.

Lubina a la espada con almejas

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- lubina , 1 kg.
- ajo, 2 dientes
- aceite de oliva, 1 chorrito
- guindilla, 1
- almejas al gusto

Preparación

Limpiamos la lubina de escamas y espinas. Hacemos lomos de unos 250 g.
Marcamos en la plancha los lomos hasta que estén bien hechos, retiramos y lo pasamos a una fuente de horno con un chorrito de aceite y fumet.
En una sartén con aceite doramos unos ajos fileteados y unas guindillas, que incorporaremos sobre la lubina.
Cuando casi esté terminada añadimos las almejas hasta que se abran y servimos rociando el jugo por encima del conjunto.
Fumet: En una cazuela se pone a cocer cabeza, cola y espina de pescado, los puerros, pimiento verde, zanahoria y un chorro de aceite y cuando todo está reducido, lo colmamos y así tenemos el "fumet" de pescado.

Lubina a la espalda con almejas

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- lubina , 1 kg.
- ajo, 2 dientes
- aceite de oliva, 1 chorrito
- guindilla, 1
- almejas al gusto

Preparación

Limpiamos la lubina de escamas y espinas. Hacemos lomos de unos 250 g.

Marcamos en la plancha los lomos hasta que estén bien hechos, retiramos y los pasamos a una fuente de horno con un chorrito de aceite y fumet.
En una sartén con aceite doramos unos ajos fileteados y unas guindillas, que incorporaremos sobre la lubina.
Cuando casi esté terminada añadimos las almejas hasta que se abran y servimos rociando el jugo por encima del conjunto.

Lubina a la jardinera

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (6 personas)

- lubina , 6 filetes 275 grs., aprox,, limpia y sin espinas

fondo:

- zanahoria rallada, 1
- puerro, 1 picado muy fino
- tronco de apio, 1 picado muy fino
- vino Albariño Valdamor, 1/4 lt.
- "fumet" de pescado, 1/4 lt.
- mantequilla, 60 grs.
- harina, 60 grs.
- sal
- pimienta blanca molida

Preparación

Se filetea una lubina en 6 trozos de 275 grs. cada uno aproximadamente. En una placa de horno, hacemos un fondo con la zanahoria, el puerro y el apio muy picados, el ¼ l. de "fumet" y el ¼ l. de vino Albariño Valdamor. Incorporamos los filetes de lubina a la salsa resultante y lo metemos en el horno tapado con papel de aluminio, para evitar que se queme por arriba, manteniéndolo alrededor de 20 minutos a 150º C. Se saca del horno y se separa la lubina, reservando el líquido que tenemos en la placa.

En un cazo aparte, hacemos un rux* derritiendo la mantequilla y añadiéndole la harina, una pizca de pimienta blanca molida y sal. Seguidamente, agregamos al rux el líquido que teníamos reservado y preparamos con todo ello una salsa veloute*. Ponemos cada filete de lubina en un plato y lo napamos con dicha salsa. Se acompaña con legumbres del tiempo.
* Rux: Pasta

Lubina a la sal con salsa tártara

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- lubina limpia sin descamar , 1 kg. y 1/2
- sal fina, 1 kg.
- claras de huevo, 4
- agua, 1 chorro
- patatas cocidas pequeñas, 8
- salsera con salsa tártara, 1
- perejil, unas ramas

Ingredientes de la salsa tártara:

- mahonesa fuerte, 1/4 l.
- cebolla
- pepinillo
- alcaparras
- perejil
- mostaza

Preparación

Se montan las claras y se mezclan con la sal haciendo una pasta. Ponemos un chorro de agua para que no se quede dura. En una fuente larga se pone una capa muy fina de sal donde se pone la lubina. La cubrimos con la pasta de sal alisándola bien con una espátula para que no quede ningún poro y así cueza son perder el vapor. Se cocina en el horno a temperatura alta durante 35-40 minutos.
salsa tártara: Se pica todo muy fino y se mezcla bien y queda lista para servir. Observaciones La lubina sale del horno y va directamente a la mesa. Con un cuchillo cortamos por los bordes, se retira la tapa de sal y se procede a servir.

Lubina al estilo "Anexo Vilas"

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- lubina , 4 lomos de 250 grs.
- aceite de oliva, 2 dl.
- ajo, 2 dientes
- guindillas, 2
- almejas pequeñas, 24
- vinagre de xerez, 2 cucharadas
- caldo de pescado, 1 dl.
- angulas, 100 grs.
- perejil picado, 2 ramas

Preparación

Se pone la lubina sazonada a la plancha. Se hace un poco. En un recipiente se pone el aceite al fuego con el ajo y la guindilla. Cuando empiece a dorarse, se ponen las almejas, un poquito de sal, el caldo de pescado y el vinagre. Se añade la lubina y se termina al horno hasta que se abran las almejas; tiene que quedar jugosa. Se ponen las angulas por encima y se espolvorea con perejil.

Se pueden acompañar con unas patatas, avellana o torneadas cocidas. Se sirve pronto para que no se sequen las almejas.

Lubina al horno

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- lubina , 3 kg.
- aceite puro de oliva, 1/4 lt.
- ajos, 2
- cebollas, 2
- tomates pelados, 2
- pimientos morrones, 3
- patatas nuevas (cortadas en dientes de ajo), 12
- laurel, 1 hoja
- perejil, 1 rama
- jerez seco, Unas gotas
- brandy, 1/2 copa
- vino blanco, 1/2 copa
- pimiento verde (bien picado), 1
- pan rallado, 100 grs.
- sal

Preparación

Se limpia bien la lubina y se trocea en raciones, (o se ponen las piezas si son de ración). Se rocían con un poco de sal y se meten en el asador. En una sartén, se pone el aceite y los ajos. Cuando esté reducido, se le añade la cebolla y pimiento verde. Juntamos todo con el tomate picado, los pimientos morrones, la hoja de laurel y el perejil. A los 10 minutos, se retira del fuego. Se ponen las patatas en el asador, y por encima de la lubina, echamos la salsa y el pan rallado. Lo metemos en el horno moderado, y a los 20 minutos lo sacamos.

Ya está listo para comer.

Lubina con algas

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- lubina , 1 de 1,5 kgs.
- algas secas, 50 grs.
- zanahoria, 1
- ajo, 3 dientes
- troncos de perejil, 1 ramillete
- chile, 1
- tomate, 1
- pimiento verde, 1
- orégano, 1 pizca
- aceite de girasol
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

Preparación

En la lubinera se pone agua hasta la mitad aproximadamente, se añade un chorro de aceite de girasol, un chorro de aceite de oliva, un chorro de vinagre y todos los demás ingredientes. Se pone al fuego y una vez haya levantado hervor, se introduce la lubina, a la que previamente se le hicieron unos cortes. Se cuece durante cinco minutos a fuego lento y se deja de quince a veinte minutos en reposo. Se sirve entera decorándola adecuadamente con las algas.
Observaciones: se puede utilizar Guocome, Agaragas, etc como algas secas. Pero se puede utilizar cuando sea posible algas frescas.

Lubina con guisantes

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- lubina , 1,5 kgs.
- patatas, 500 grs.
- guisantes, 250 grs.
- cebollas, 2
- pimiento verde, 1
- aceite
- perejil
- azafrán

Preparación

En una cazuela de barro se pone 1/8 l. de aceite, se echa la cebolla cortada en juliana y se rehoga sin que tome color. Se añade el azafrán, las patatas cortadas en rodajas de medio centímetro de grosor, los pimientos cortados en trozos y los guisantes. Se cubre todo con agua y se hierve durante diez minutos. Se ponen las rodajas de lubina encima y se hierve cinco minutos más, poniéndole la sal necesaria y un poco de perejil picado. Se deja reposar un rato y se sirve.

Lubina Fonmiña

- Restaurante Alberto

Ingredientes

- lubina , 1 filete grueso (sobre 250 grs.)
- angulas, 100 grs.
- ajo, 1 diente
- aceite de oliva de 0,4 grados, 1 cucharadita
- vinagre de Jerez, 1 cucharadita pequeña
- limón, 1/2
- perejil, 1 ramita

Preparación

Se sala la lubina y se pone a la plancha. Cuando esté hecha, se pone en el plato o bandeja. En una sartén echamos el aceite y el ajo cortado en láminas finas. Cuando el ajo esté dorado, le incorporamos el vinagre, el zumo de limón, el perejil picado, lo dejamos reducir un poco y ponemos las angulas salteadas y se vuelca sobre la lubina. Se puede decorar el plato con puré de patata o patatas.

Lubina horneada con acelgas y chipirones salteados y almejas

- Restaurante Casa Solla

Ingredientes

- lubina limpia de escama y espinas , 900 g.
- chipirones, 16
- almejas, 12
- acelgas bien tiernas, 1 manojo
- aceite de oliva
- vinagre de sidra
- ajo, 1 diente
- perejil, 1 ramita
- guindilla, 1 aro
- limón, 1/2

Preparación

Vinagreta: en una sartén al fuego ponemos el aceite de oliva, la ramita de perejil, el diente de ajo y la guindilla; una vez el ajo haya tomado color con mucho cuidado exprimimos el medio limón y echamos un chorro de vinagre, apartamos del fuego y reservamos.

Guarniciones: limpiamos los chipirones. En un cazo ponemos a abrir las almejas y reservamos. Escogemos las acelgas y blanqueamos (un par de minutos) en abundante agua.
Observaciones: Marcamos los lomos de lubina a la plancha unos minutos por cada lado, retiramos, rociamos con un chorro de vinagreta y metemos al horno 3 ó 4 minutos a 200 grados. Mientras tanto salteamos los chipirones 2 minutos, justo hasta que tomen color y entonces añadimos la acelga. Retiramos la lubina del horno y ligamos con un movimiento de vaivén. Montamos el plato con todos los elementos y rociamos con la vinagreta caliente. Montamos el plato con todos los elementos como en la imagen.

Lubina tropical

- Restaurante Ponteareas

Ingredientes (4 personas)

- lubina , 1 1/2 kg.
- aceite de oliva
- vino blanco
- sal
- cebolla
- puerro, 1
- zanahoria, 1
- laurel
- gambas o langostinos, 4
- aguacate, 1
- berros
- huevo, 1

Preparación

Se cuece la lubina en agua fría con un chorro de aceite y otro de vino blanco, sal gorda, 1 gajo de cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria y 1 hoja de laurel. Todo esto tiene que cocer durante 10 minutos, a continuación se le agregan gambas o langostinos y al cumplir todo 12 minutos de cocción, se retira y se deja enfriar, una vez semifrío se coloca en una fuente la lubina el puerro la zanahoria las colas de gambas unas tiras de aguacate, dos montoncitos de berros y se salpica de huevo cocido picadito.

Medallones de rape a la americana

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- medallones de rape, 8
- salsa americana, 1/4 l.
- nata, 1/4 l.
- arroz cocido, 200 g.
- costrones de pan frito, 4
- aceite de oliva, 2 dl.
- harina, 50 g.
- mantequilla, 50 g.
- brandy, 1 copa
- ajo, 4 dientes
- cebolla, 1
- puerros, 2
- laurel, 2 hojas
- guindilla, 1
- pimentón dulce, 1 cucharada
- azafrán, 1 papel
- tomates maduros, 2
- zanahoria, 1
- caparazones de langosta machacados
- caldo de rape, 1/4 l.
- sal
- pimienta

Preparación

En un cazo se pone el aceite, los ajos y las legumbres picadas, se deja freír lentamente, se echa el pimentón y la harina, se refríe y se pone tomate pasado por un chino, se saltean los caparazones machacados y se pone a cocer 5 minutos. Se pasa por el chino y se prueba de sal y picante, procurando que la salsa resute picante. Se le pone la nata, se deja hervir y ya está lista.
En una sartén se ponen los medallones con un chorro de aceite, se doran una vez pasados por harina y se flambean con el brandy. se pasan a una cazuela, se les echa una salsa por encima y se mete al horno 5 minutos. Se saca y se acompaña con el arroz y los costrones de pan frito. El arroz se saltea con la mantequilla, sal y pimienta.
Puede presentarse en la misma cazuela.

Merluza a la gallega

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (6 personas)

- merluza , 6 rodajas de 250 grs. cada una
- patatas, 1 kg.
- guisantes, 100 grs.
- pimiento dulce, 1 cucharada
- aceite, 1/4 lt.
- ajo, 4 dientes
- cebolla, 1/2
- perejil
- sal
- agua

Preparación

Se pone una cazuela con agua al fuego y se le echan las patatas en rodajas junto con la cebolla, un diente de ajo, el perejil y la sal. Cuando estén a medio cocer se agrega la merluza y los guisantes, que estarán de 10 a 15 minutos en el fuego.
Aparte se pone a calentar aceite en una sartén, se fríen los ajos y cuando éstos estén bien fritos se le echa el pimentón y se retira la sartén del fuego. Se escurre el caldo de la merluza y de las patatas. Se le echa el refrito del ajo y pimentón por encima.
Observaciones: Evite que se queme el pimentón.

Merluza a la marinera

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- pescada en rodajas , 1,5 kg.
- langostinos, 1 kg.
- almejas, 250 grs.
- patatas cortadas tipo "chip", 1/2 kg
- harina
- sal
- crema de leche, 1 vaso
- gambas, 1/2 Kg.
- fumé de pescado

Preparación

Salsa En una olla se ponen a cocer las gambas y ½ Kg. de langostinos en ¼ de l. de agua, dejándolo hervir durante ½ hora. Pasado ese tiempo, se le agrega una copa de coñac para flambearlo, se le añade la crema de leche, se sala y lo volvemos a dejar unos 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, se cuela todo por un chino.
Plato: Limpiamos la merluza, troceándola y salándola, para rehogarla en harina y freírla en una sartén hasta que esté a medio hacer. Con las patatas cortadas se cubre el fondo de una cazuela, ponemos la merluza encima junto con los langostinos y almejas, se le añade la salsa y se mete todo al horno hasta que esté todo hecho, (15 minutos aproximadamente).

Merluza a las finas hierbas

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- merluza , 1 de 1kg.
- vino blanco, 1 dl.
- puerro, 1
- cebolla, 1 pequeña
- ajo, 2 dientes
- tomate, 1
- mantequilla, 50 grs.
- harina, 25 grs.
- nata líquida, 1 dl.
- "fumet" de pescado
- perejil
- perifollo*
- estragón
- orégano
- sal
- pimienta

Preparación Con las espinacas y la cabeza de la merluza, colocadas en un cazo con agua junto con la cebolla, el tomate y parte del puerro, se prepara un "fumet", dejando hervir todo durante unos 15 minutos.

En una placa de horno, bien engrasada con mantequilla y espolvoreada con puerro y ajo, muy finamente picado, se colocan los trozos de merluza sazonados con sal y pimienta blanca. Se moja hasta la mitad con el vino blanco y el "fumet", se cubre con un papel engrasado con mantequilla y se pone en el horno, alrededor de 15 minutos, sin dejarlo hervir y cuidando de que los filetes no se deshagan. Después se vierte el fondo de la cocción en una cacerola. Se reduce mucho, y se añade un poco de nata y las hierbas aromáticas.
Esta salsa obtenida, se mezcla con un "veloute" hecho con un poco de mantequilla derretida, a la que se le mezcla la harina y después se vierte ½ l. de "fumet" que se dejará hervir durante unos minutos. Con esta salsa, se cubren los filetes en el momento de servir.
Se puede acompañar con patatas hervidas. *Perifollo: Hierba aromática

Merluza al horno

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- cola de merluza , 1 de 1,5 kg.
- aceite, 1/4 lt.
- vino blanco, 1 vaso
- limones, 2
- cebollas, 2 bien picadas
- pan rallado, 100 grs.
- perejil, unas ramas
- sal
- pimienta

Preparación

Se limpia la merluza y se abre en dos, quitándole la espina. Se le echa sal y pimienta. En una cazuela se pone el aceite, y encima la merluza, dejando hacia arriba el lado que no tiene piel. Se exprimen los 2 limones y le echamos el vino blanco.

Se mezcla el pan rallado con la cebolla y el perejil y se cubre con un caldo por encima y se va salseando. Se sirve en la misma cazuela con patatas hervidas.
Nota: El horno debe estar fuerte al principio y después se rebaja para que cueza lentamente.

Merluza al vino Albariño con ajetes

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- merluza , 1 rodaja de 200 g.
- ajetes tiernos, 2 bandejas
- sal
- aceite
- vino Albariño, 1 vaso
- fumet de pescado, 1 vaso
- harina, 1 pizca
- perejil
- guindilla

Preparación

Se trocean lo ajetes y se ponen al fuego en una sartén con aceite. Dejamos que se hagan un poco a fuego lento.
A continuación salamos el trozo de merluza, lo rebozamos en un poco de harina y lo incorporamos a las sartén de los ajetes. Le damos la vuelta y esperamos a que la salsa espese un poco. Añadimos la guindilla (dos rodajitas), un poco de perejil y el vaso de vino Albariño. Movemos la sartén e incorporamos el fumet de pescado (o agua). Metemos al horno (a 180 grados aproximadamente) durante unos 10 minutos.

Merluza capricho

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- merluza , 1,5 kgs.
- aceite, 1/2 lt.
- cebollas, 3 picadas muy finas
- ajo, 5 dientes bien picados
- almejas, 1 kg.
- cocochas, 600 grs.
- angulas, 300 grs.
- caldo de pescado, 1 lt.
- perejil picado
- sal

Preparación

Cortamos la merluza en lomos delgados y le echamos un poco de sal. Colocamos en el fuego dos sartenes; una con cebolla y ajo y otra sólo con ajo. en la primera, echamos las almejas, y esperamos a que se abran. En la otra, los lomos de merluza, durante unos 10 minutos. En una tercera sartén ponemos las cocochas, unos 7 minutos. Agregamos algo de caldo de pescado y perejil picado en cada una de las sartenes. Aparte, en una cazuela de barro limpia y ya caliente, colocamos los lomos, las cocochas y las almejas. Juntamos las salsas de las 3 sartenes en un recipiente, y ligamos al fuego hasta que esté un poco espesa. Retiramos la espuma que pueda hacer la salsa, comprobamos la sal y la vertimos en la cazuela junto con perejil picado. Cocemos todo el conjunto durante unos minutos, al término de los cuales, incorporamos las angulas alrededor.

Merluza con champiñones

- **Restaurante Cías**

Ingredientes

- merluza , 1,5 kg.
- ajo, 4 dientes
- cebolla, 1
- aceite, 1 dl.
- perejil, 4 ramitas
- champiñones, 500 grs.
- jerez seco

Preparación

En una cazuela de barro se pone el aceite y los ajos cortados en láminas. Al empezar a dorarse se le incorpora la cebolla en juliana. Cuando esté bien rehogada se le incorporan los champiñones cortados por la mitad, se les da un hervor y se ponen las ramitas de perejil, los lomos de merluza y un chorrito de jerez. Se tapa y se hierve durante cinco minutos, se sazona, y se deja reposar otros cinco minutos.

Merluza con setas y angulas

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (4 personas)

- merluza de pincho , 1,2 kg.
- setas, 1/2 k.
- angulas, 150 grs.
- cebolla, 1
- ajo, 2 dientes
- laurel, 1 hoja
- guisantes, 200 grs.
- vino blanco, 1 vaso
- aceite, 1/4 l.
- sal

Preparación

Dorar juntos, los ajos, la cebolla y los puerros, cuando esten bien doraditos se les añade la hoja de laurel y los guisantes, seguidamente el vino blanco dejándolo cocer durante 10 minutos a fuego lento, pasándose por la batidora.

Después se corta la merluza en cuatro rodajas sazonándose con sal-fina y limón se coloca en una asadera y se vierte la salsa por encima, a continuación se introduce en el horno durante unos 8 minutos, se saltean las setas y las angulas extendiéndolas por encima y se sirve muy caliente.

Merluza en salsa verde con marisco

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- lomo de merluza , 1 de 250 grs.
- cigala mediana, 1
- gamba de playa, 1
- almejas de Carril, 4
- cebolla, 1/2 pequeña
- ajo, 1 diente
- perejil, 4 ramas
- harina, 1 cucharada
- caldo de pescado, 1 vaso
- aceite de oliva, 1/2 vaso
- sal

Preparación

En una cazuela de barro con el aceite, pochamos la cebolla y el ajo cortado todo ello muy fino. Se añade el lomo de merluza con la parte de la piel hacia arriba, enharinando previamente por ambos lados. Se hace lentamente durante cinco minutos removiendo la cazuela. Se le da la vuelta a la merluza y se añade la cigala, gamba, almejas y el perejil, mojado todo ello con el caldo de pescado. Se sazona con sal y se sigue con la cocción cinco minutos más a fuego lento. Debe removerse la cazuela de vez en cuando para evitar que se pegue.

Se pone en un plato caliente la merluza con la piel hacia abajo y el marisco alrededor, agregando la salsa por encima.

Merluza rellena de cigalas

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

- lomos de merluza , 6 aprox. 200 grs. cada uno
- ostras, 12 (dos por persona)
- vieiras, 12 (dos por persona)
- camarones, 100 grs.
- cigalas, 12 (dos por persona)
- ajo
- sal
- perejil
- cebolla
- zanahorias
- puerros
- pimientos verdes
- aceite
- espárragos, 12
- "fumet" de pescado
- harina

Preparación

del "fumet" de pescado En una cazuela, se pone a cocer cabeza, cola y espina de pescado, los puerros, pimiento verde, zanahoria y un chorro de aceite. Cuando todo esté reducido, lo colamos, y así tenemos el "fumet" de pescado.
los lomos: En una cazuela, echamos un chorro de aceite y ajo picado. Cuando esté dorado, le añadimos perejil y el "fumet" de pescado. Se remueve, y le echamos una pizca de harina para espesarlo un poco. Cogemos los lomos de merluza y los abrimos por el centro, donde introducimos las colas de cigala. Lo sazonamos y lo metemos en la cazuela, al igual que las ostras y las vieiras limpias. Lo dejamos cocer y lo movemos de vez en cuando durante 15 minutos. Cuando comprobemos que está en su punto de cocción, le echamos los espárragos y unas cestas de patatas, (preparadas anteriormente, y rellenas de camarones); y, por último, salpicamos los lomos con perejil.

Merluza romana rellena con salmón ahumado

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

- merluza , 1,5 kg. Limpia
- salmón ahumado, 600 grs. (en lonchas)
- huevos, 3
- harina, 100 grs.
- ajos, 6
- perejil, 1 rama
- aceite puro de oliva (para freír)
- pan de molde, 6 rebanadas
- guindillas, 2
- sal

Preparación Se prepararan 12 rodajas finas de merluza, la sazonamos con sal y rellenamos con una loncha de salmón ahumado; encima le ponemos otra rodaja de merluza. Rebozamos con harina y huevo, y en aceite muy caliente la ponemos a freír muy lentamente, durante unos 10 minutos. Cuando veamos que está frita, la apartamos de la sartén. En el mismo aceite, ponemos los dientes de ajo cortados en láminas, la rama de perejil y las guindillas. Cuando el ajo esté dorado, apartamos la sartén del fuego y colocamos las rodajas de merluza en una fuente o en un plato por ración individual. Vertemos el sofrito del ajo, la guindilla y el perejil. Ponemos como guarnición en cada plato o en la fuente, unos costrones de pan frito.

Mero a la crema de ajos tiernos

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- mero , 4 rodajas de 250 grs. aprox.
- ajos tiernos, 2 manojos
- "veloute" de pescado, 3 dl.
- flor de leche, 2 dl.
- mantequilla, 100 grs.
- aceite, 1/4 lt.
- sal
- pimienta
- harina

Preparación

Freímos el mero previamente sazonado y enharinado. Se retira de la sartén, procurando que no se enfríe. Con el mismo aceite que ha quedado saltearemos los ajos tiernos empleando simplemente su parte más tierna. Añadiremos sal y la "veloute" junto con la flor de leche, dejándolo cocer durante 4 minutos, pasándolo a continuación por el turmix y después por el colador fino. Lo pondremos de nuevo al fuego, rectificándolo de sal si es preciso (si la salsa estuviera muy espesa se puede aclarar con un poco de "fumet" de pescado). Salseamos el pescado y servimos muy caliente
Veloute: también conocida por salsa blanca, se obtiene mezclando un "roux" dorado (harina tostada en mantequilla) con un fondo de caldo blanco a razón de 125 grs. de "roux" por litro de fondo. El caldo blanco es el que resulta de cocer jugos de carne con zanahoria, cebolla, puerro y apio.

Mero con almejas

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- mero , 1 kg.
- sal
- almejas, 250 g.
- ajo, 1 diente
- cebolla, 1
- guisantes, 250 g.
- perejil
- harina

Preparación

Se sazona el mero de sal y en una cazuela se hace una salsa verde a la que se le añade las almejas crudas y el mero pasado por harina y aceite caliente pero sin freír.

Mero con espinacas, vinagreta de Albariño y puré de zanahoria

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- mero en lomo , 800 g.
- Albariño, 2 dl.
- vinagre de sidra, 1 dl.
- zanahorias, 3
- puerro (la parte blanca), 1/2
- patata, 1/2
- aceite
- sal
- pimienta
- nuez moscada

Preparación

Vinagreta de Albariño: ponemos a reducir el vino y después preparamos una vinagreta con 1 dl. de vinagre, 2 dl. de aceite vegetal y la reducción, salpimentamos.

Puré de zanahoria: cocemos en abundante agua las zanahorias, el puerro y la patata, todo ello cortado en tacos. Pasamos por un chino y después por un túrmix para que quede muy fino, rectificamos con sal, pimienta y nuez moscada.

Espinacas: blanqueamos en abundante agua con sal unos segundos y refrescamos rápidamente para que no pierda color.
Observaciones: Marcamos en la plancha los lomos de mero. Salteamos en aceite las espinacas y las disponemos en el plato de forma caprichosa, sobre éstas ponemos el mero con la piel hacia arriba, en un lado el puré de zanahoria y salseamos con la vinagreta al gusto.

Mero en salsa verde

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- mero , 1 rodaja 300 grs.
- ajo, 1 diente
- cebolla, 1
- "fumet" de pescado
- perejil
- vino blanco
- laurel
- espinacas, 1 manojo
- acelgas, 1 manojo
- puerros, 2
- aceite
- guisantes, un puñado

Preparación

Ponemos una pota grande con agua y sal al fuego. Cuando empiece a hervir echamos los puerros lavados y troceados, hacemos lo mismo con las acelgas, los guisantes y espinacas. Cuando pasen unos minutos retiramos, escurrimos y rociamos con agua fría, (reservamos). En una sartén ponemos el aceite, añadimos el ajo picado y a continuación la cebolla también picada. Salamos el mero, enharinamos, lo ponemos en la sartén, añadimos el vino blanco, perejil y laurel y la verdura que tenemos reservada, (pasada por el pasapurés junto con el fumet). Lo ponemos en una cazuela de barro, que meteremos en el horno durante 15 minutos, con gambas y almejas.

Muralla de rape al queso de O Cebreiro

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (6 personas)

- harina floja , 1 kg.
- sal
- margarina para hojaldre, 200 g.
- agua

Ingredientes (rape):

- medallones de rape, 24
- sal
- aceite 0,4, 200 g.
- harina
- nata líquida, 1 l.
- queso de O Cebreiro, 250 g.
- almejas, 12
- gambas, 12

Preparación

Se mezcla la harina con la margarina, se le añade un poco de sal (la necesaria). Dejamos reposar 1/2 hora, luego estiramos la masa (1 dedo de grosor), la cortamos en redondo (de unos 10 cm. de diámetro) y en el centro le hacemos una incisión también en redondo hasta la mitad de la pasta. Se coloca en una polaca de hornear y la cocemos durante unos 20-25 minutos aproximadamente, a continuación procedemos a sacar la tapa del medio.

En una sartén ponemos el aceite y freímos un poco el rape salado y pasado por harina. Cuando esté a medio hacer escurrimos e incorporamos la nata, el queso de O Cebreiro, las almejas y las gambas. Lo dejamos hasta que esté en su punto y rellenamos los pasteles. Y finalmente ponemos la tapa por encima.

Parrillada de pescados de la casa

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes

- pescados variados al gusto , 250 grs. por pieza
- aceite de oliva
- limón
- cebolla, 1
- ajo, un poco
- pimiento verde, 1
- pimiento rojo, 1
- guindilla, 1

Preparación

Una vez hecho el pescado a la parrilla o a la plancha hacemos en una sartén con aceite un salteado con toda la verdura. A continuación rehogamos el pescado con ese sofrito y servimos.

Parrillada de pescados y mariscos

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- merluza , 1 rodaja
- rape, 1 rodaja
- rodaballo, 1 rodaja
- calamar pequeño, 1
- piezas de almejas, 6
- gamba, 1
- cigala, 1
- langostino, 1
- limón, 1
- perejil
- aceite de oliva, unas gotas

Preparación

salamos y rociamos ligeramente con aceite todo el pescado y el marisco. Hacemos a la plancha, la cual tendrá que estar a temperatura media y muy limpia. Procuramos que el pescado y el marisco quede doradito por los dos lados y en su punto de cocción.

Se presenta en un plato imperial grande y decoramos con limón y perejil.

Pote marinero

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- rape , 1/2 kg. Limpio
- rodaballo, 1/2 kg.
- mero, 1/2 kg.
- gambas, 1/2 kg.
- langostinos, 6
- cigalas, 6
- mejillones, 1 kg.
- berberechos, 1 kg.
- almejas, 1/2 kg.
- alubias cocidas, 300 grs.
- arroz, 300 grs.
- cebollas, 2 bien picadas
- tomates maduros, 3
- ajo, 6 dientes picados
- aceite de oliva, 1/4 lt.
- pimiento dulce, 1 cucharada
- tabasco, unas gotas
- coñac, 1 copa
- sal
- pimienta

Preparación

En un cazo, se prepara una salsa marinera. Se limpia el pescado y se pelan los mariscos. Se trocean todos al mismo tamaño. En una sartén con un poco de aceite, se saltean y se flambean con el coñac.

Los mejillones, las almejas y los berberechos, en un cazo con poquita agua, se abren al vapor. Se escurre el agua y se reserva. Se quitan las conchas de estos mariscos y se pasan al agua que tenemos reservada.

En un pote de barro, se echa la salsa marinera, los pescados, los mariscos, las alubias, el arroz y el agua de abrir los mariscos. Se le añade la sal, la pimienta y el tabasco. Se sirve en el mismo pote caliente.

Rape "ó queixo do Cebreiro"

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- rape , 1,2 kgs.
- queso del Cebreiro, 1/2 kg.
- crema de leche, 1 lt.
- gambas, 200 grs.
- almejas, 250 grs.
- sal
- harina
- aceite

Preparación

Limpiamos y cortamos en rodajas el rape para salar al gusto y rebozar en harina. Seguidamente se fríe en una sartén hasta que esté semihecho. Lo pasamos a una cazuela de barro para añadirle las gambas y almejas como guarnición. En una cazo aparte ponemos el queso, una vez pelado, y la flor de leche* a fuego lento, para dejar fundir el queso y rebajar la flor (10 minutos aproximadamente). Una vez fundido se echa en la cazuela con el rape y se mete al horno hasta que el rape esté hecho. Se puede servir en la misma cazuela.

Rape a la gallega

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- cola de rape , 1 kg.
- patatas, 800 grs.
- cebolla
- laurel
- sal
- ajada
- vinagre

Ajada:

- aceite, 1/4 lt.
- ajo, 2 dientes
- cebolla, 1/4
- laurel, una hoja

Preparación

Una vez quitada la piel al rape, se corta en rodajas y se sazona con sal, unas rodajas de cebolla y laurel. En una cazuela, se ponen a cocer las patatas. Un poco antes de que estén cocidas, se les agrega el rape con el laurel y la cebolla, y se deja hervir durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se le echa un chorrito de vinagre y se retira del fuego. Se le escurre el agua y se le echa la ajada.
Ajada: Se ponen los ajos picados, la cebolla y el laurel a dorar en el aceite. Cuando esté todo dorado, se retira, de deja enfriar un poco y se le agrega un poco de pimentón dulce, (½ cucharada), con una pizca de pimentón picante y un chorrito de vinagre.

Rape a la marinera

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (1 personas)

- rape , 250 grs.
- colas de langostinos, 5 piezas
- almejas finas, 5 piezas
- espárragos
- naturales, 2 piezas
- fumet o caldo depescado, 1/2 l.
- laurel, 1 hoja
- sal, 20 grs.
- ajos, 20 grs.
- cebolla, 25 grs.
- pétalos de azafrán

Preparación

Se limpia y se corta el rape en 1 ó 2 rodajas, se sazona con sal y se escurre, rebozándolo luego en harina.

Se rehoga, en una cazuela con aceite, el ajo y la cebolla picada. Añadirle a continuación, el azafrán, el rape, las almejas y los langostinos. Dejar hervir durante dos minutos moviendo la cazuela, a continuación se le añade el fumet o caldo de pescado, dejándolo hervir, a fuego moderado, durante diez minutos.
Se acompaña con los espárragos por encima, en la misma cazuela. Se debe servir muy caliente.

Rape a la marinera con mariscos

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- rape limpio , 2 rodajas
- colas de gambas, 4
- mejillones, 4
- berberechos grandes, 4
- cebolla, 1/2
- almejas, 4
- pimiento verde, 1/2
- ajo, 1 diente
- salsa de tomate, 2 cucharadas
- azafrán, 1 papelina
- harina, 10 g.
- caldo de pescado, 1 vaso
- coñac, 1/2 copa
- sal

Preparación

Se cortan las verduras finamente y el ajo y se ponen a pochar en aceite a fuego lento. Cuando esté hecho añadimos una cucharada de harina, removemos y mojamos con el caldo de pescado. Se echa el tomate, el azafrán, la sal y se pasa por el túrmix.

En una sartén con aceite freímos las colas de gamba y las rodajas de rape, que inmediatamente flambearemos con el coñac. A continuación, añadimos la salsa, los berberechos, las almejas y los mejillones. Horneamos hasta que los moluscos se abran. Separamos las cáscaras de los mejillones y echamos el perejil picado. Se sirve en un plato caliente.

Rape con cigalas

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- rape , 1 kg.
- cigalas, 8 medianas
- harina, 50 grs.
- aceite, 2 dl.
- salsa marinera, 1/4 lt.
- almendras, 50 grs.
- ajo, 3 dientes
- azafrán, 2 ramitas
- perejil, una pizca
- sal
- pimienta

Preparación

Una vez cortado el rape en ocho trozos lo sazonamos, friéndolo en una sartén con aceite bien caliente, vuelta y vuelta. A continuación, se coloca en una cazuela de barro. Cogemos las cigalas y pelamos los centros de las colas, de manera que no se despeguen ni las cabezas ni las colas. Las sazonamos y pasamos por la misma sartén en la que freímos el pescado. Posteriormente, se colocan en la misma cazuela que el rape, se flambean y se añade la salsa marinera para que cueza durante unos cinco minutos. A continuación se realiza un picado en el mortero con las almendras, ajos, azafrán y perejil y lo pondremos en la cazuela, revolviéndolo bien para que no se pegue. Se rectifica de sal y se deja cocer un minuto más. Se sirve en la misma cazuela bien caliente.

Rape con langostinos

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- rape , 1 kg. Fresco
- patatas, 400 grs.
- cebolla, 1
- guisantes, 200 grs.
- pimiento verde, 1/2
- langostinos, 8
- nata líquida, 250 grs.
- aceite, 1 chorrito
- azafrán, unas hebras

Preparación

Se limpia el rape, sacándole la piel; se toma solamente la cola, se trocea en rodajas y se le pone la sal.

En una cazuela, se pone un chorro de aceite, se cubre el fondo con la cebolla cortada en rodajas, y a continuación se ponen las patatas también cortadas en rodajas, los guisantes, el azafrán, el pimiento verde sin cortar y un cacillo de agua. Se hierve durante 10 minutos; se agregan entonces las rodajas de rape, los langostinos con las colas peladas y la nata. Se deja hervir a fuego lento otros 10 minutos, moviendo la cazuela continuamente para que no se pegue y se retira.

Rape con patatas a la gallega

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (4 personas)

- cola de rape , 1 kg.
- patatas de Galicia, 800 g.
- cebolla
- laurel
- sal
- ajada

Preparación

Se sazonan las rodajas de rape después de haberles quitado la piel; ponemos las patatas a cocer y poco antes de que estén a punto añadimos el rape con el laurel y la cebolla y se deja hervir. Pasados cinco minutos se le echa un chorro de vinagre y se retira del fuego. Escurrimos el agua y le echamos la ajada.
la ajada: 1/4 l. de aceite, 2 dientes de ajo, 1/4 de cebolla y una hoja de laurel. Doramos los ajos picados, la cebolla y el laurel con todo el aceite. Una vez dorado lo retiramos del fuego, lo dejamos enfriar y le añadimos 1/2 cucharada de pimentón dulce, una pizca de pimentón dulce, una pizca de pimentón picante y un chorrito de vinagre.

Rape con setas, col y salsa de marisco

- Restaurante Casa Solla

Ingredientes

- rape sin piel ni espinas , 800 g.
- hojas de col bien tiernas, 4
- boletos, 80 g.
- setas variadas (chantarrelus, hindum, boletos...), 125 g.
- harina, 10 g.
- leche, 125 g.
- vinagreta de vinagre forum
- nuez moscada
- cebolla
- pimiento
- ajo
- tomate
- marisco (nécoras o carabineros), 200 g.
- aceite
- sal
- pimienta

Preparación

Col rellena: cortamos finamente cebolla, pimiento, ajo y tomate, lo rehogamos y añadimos los 125 g. de surtido de setas, rociamos con agua y dejamos que se estofen, rectificamos la sal. Preparamos una bechamel con la leche, la harina y la mantequilla, incorporamos las setas estofadas y dejamos que dé un hervor para que queden ligadas, reservamos. Blanqueamos las hojas de col en abundante agua y sin romperlas las rellenamos con las setas. Salsa de marisco: rehogamos a fuego cebolla muy picada, tomate, pimiento y ajo, añadimos el marisco machacado, remojamos con fumet, o agua en su defecto, y dejamos cocer lentamente unos 40 minutos, trituramos con el túrmix y colamos. Hervimos otra vez la salsa y le añadimos un chorrito de tomate concentrado, dejamos reducir y damos punto de sal. Vinagreta de boletos: blanqueamos los boletos, los cortamos en pequeños dados y los introducimos en la vinagreta. Observaciones: Marcamos en la plancha los lomos de rape y los introducimos en el horno para que acaben de hacerse. Montamos el plato, dejando caer un hilo de vinagreta, que decoramos con unas hojas de perejil, la col rellena, en el centro los lomos de rape ligeramente montados uno sobre el otro y un poco de salsa de marisco.

Raya con ajada

- Restaurante Casa Simón

Ingredientes (6 personas)

- raya , 1,5 kg.
- patatas, 1 kg.
- pimiento dulce, una cucharada
- aceite, 1/4 lt.
- unto, 50 grs.
- ajo, 4 dientes
- perejil
- cebolla
- vinagre
- agua
- sal

Preparación

Se raspa la raya con un cuchillo y se trocea. Se pone una cazuela con agua al fuego y se le echan las patatas cortadas en rodajas junto con la cebolla, los dientes de ajo, el perejil y la sal. Cuando está a medio cocer se le añade la raya troceada y se deja cocer hasta que estén las patatas tiernas. En una sartén ponemos a dorar en aceite tres dientes de ajo y un poco de cebolla Una vez dorados, se retira la sartén del fuego. Se deja reposar y a continuación se agrega la cucharada de pimentón dulce y un poco de vinagre teniendo cuidado de que no se queme el pimentón. Cocida la raya, se escurre casi toda el agua y se vierte sobre ella y sobre las patatas la ajada, dejándola reposar unos minutos. Se sirve bien caliente

Reo con almejas

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes (4 personas)

- reo , 1 de 1 kg.
- almejas, 1 kg.
- vino Albariño, 2 vasitos
- mostaza, un poco
- ajo, 2 dientes
- sal
- mantequilla, 1 nuez
- aceite, 4 cucharadas
- perejil
- "fumet de pescado"

Preparación

El reo se desespina, se le quita la piel y se corta en 4 trozos. En un recipiente se calienta la mantequilla y el aceite. Seguidamente se rehoga muy ligeramente el reo por ambos lados. Se le añaden los dos dientes de ajo muy picado (sin que se tuesten), la sal, el vino blanco Albariño (al que se le ha incorporado una cucharadita de mostaza), y las almejas (previamente lavadas) que se dejarán abrir en la salsa que acompaña al reo. Se cuece todo unos minutos procurando que el pescado esté poco hecho. Se presenta el reo espolvoreado con un poco de perejil. Observaciones: Si la salsa es escasa, se puede añadir un poco de "fumet" de pescado. Si no se dispone de vino Albariño, se puede sustituir por un cava seco -

Revuelto de salmón y grelos

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- grelos , 1 manojo
- salmón, 1/2 kg.
- ajo, 2 dientes
- jamón serrano, 200 grs.
- huevos, 6

Preparación

Cocemos los grelos y se dejan enfriar. Una vez fríos, los picamos y se sofríen con el jamón, el ajo picado y el salmón; batimos los huevos y los añadimos a lo anterior sin que se pase demasiado.

Revuelto de salmón y grelos

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- grelos , 1 manojo
- salmón, 1/2 kg.
- ajo, 2 dientes
- jamón serrano, 200 g.
- huevos, 6

Preparación

Cocemos los grelos y se dejan enfriar. Una vez fríos, los picamos y se sofríen con el jamón, el ajo picado y el salmón; batimos los huevos y los añadimos a lo anterior sin que se pase demasiado.

Rodaballo "Cíes"

- **Restaurante Cies**

Ingredientes (4 personas)

- rodaballo , 1,5 kgs.
- patatas, 600 grs.
- guisantes, 200 grs.
- cebollas, 2
- pimiento verde, 1
- aceite
- perejil
- azafrán
- zanahoria

Preparación En una cazuela de barro, se pone una taza de agua, 1/8 l. de aceite, una hebra de azafrán, la cebolla cortada en rodajas muy finas, las patatas también cortadas en rodajas finas, que se colocan sobre la cebolla. Seguidamente se trocea el pimiento, se corta la zanahoria y junto con los guisantes, se agrega todo sobre las patatas. Se corta el rodaballo y se coloca encima, agregándole unas ramas de perejil picado. Se sazona y se pone sobre el fuego lento, haciéndolo hervir durante 25 minutos aproximadamente.

Se sirve en la misma cazuela, con unos espárragos y pimientos rojos como decoración

Rodaballo a la brasa

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes (4 personas)

- rodaballo , 2 kg. En una pieza
- sal de mar
- sal
- leña de roble
- aceite de oliva
- refrito de ajos y guindilla
- limón exprimido
- vinagre de vino, una pizca

Preparación En una barbacoa se quema la leña hasta reducirla a brasas tenues.

La pieza de rodaballo, limpia, se sala y se baña en aceite, colocándola en una parrilla sobre las brasas.

A continuación no hay más que ir vigilando las brasas para mantener la temperatura constante y repartida, dando la vuelta a la parrilla para que el rodaballo se ase por ambos lados.

Cuando al pescado se le caigan los ojos, se retira, se coloca en una fuente, y se le añade el refrito, el limón y el toque de vinagre.

Rodaballo a la gallega

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (4 personas)

- rodaballo , 1,5 kgs.
- patatas, 1/2 kg.
- cebollas, 2
- aceite
- ajo, 2 o 3 dientes
- perejil, 1 rama
- laurel, 2 hojas
- pimiento dulce

Preparación

Se cuecen las patatas y las cebollas cortadas en pedazos, (sería preferible, en agua de mar). Cinco minutos después, se les añade el rodaballo dividido en trozos, y cuando veamos el pescado ya cocido, lo sacamos y escurrimos el agua, que reservaremos.

Se deja reposar unos 10 minutos, y ya hemos conseguido una buena ajada que esparciremos sobre el rodaballo y las patatas.

Rodaballo al horno

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- rodaballo , 1,5 kgs.
- patatas, 1/2 kg.
- ajos
- cebolla
- perejil
- pimientos rojos
- vino blanco
- tomates, 6
- aceite
- sal

Preparación

En una cazuela se dora en aceite de oliva la cebolla y el pimiento rojo. A continuación se le añaden las patatas troceadas y se fríen ligeramente. Seguidamente se incorpora el rodaballo junto con el ajo machacado, el perejil y un chorro de vino blanco. Se colocan unos tomates de tamaño mediano y se mete la cazuela en el horno por espacio de 25 minutos aproximadamente.

Rodaballo con vieiras

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

- rodaballo , 1,5 kgs.
- vieiras, 12
- almejas, 12
- gambas peladas, 1/2 kg.
- vino blanco seco, 1/2 copa
- ajo, 2 dientes
- cebollas, 3 picadas
- tomates naturales pelados, 1/2 kg.
- aceite, 1/2 lt.
- perejil
- sal
- pimentón

Preparación

de la salsa En una cazuela ponemos aceite a hervir con ajo picado. Le añadimos la cebolla picada y el tomate natural pelado y triturado. Dejamos que esto cueza lentamente durante unos 15 minutos aproximadamente. Lo sazonamos y le añadimos pimentón.
rodaballo: En una cazuela de barro, colocamos el rodaballo en trozos, las vieiras, las almejas y las gambas. Lo ponemos con la salsa y lo metemos en el horno durante unos 20 minutos.

Al sacar el plato del horno, le ponemos un poco de vino blanco seco.

Rodaballo en escabeche

- Restaurante Sanmiguel

Ingredientes (6 personas)

- rodaballo , 1 sobre 2,5 kgs.
- ajo, 4 dientes
- cebollas, 2
- vinagre, 1 vaso
- perejil
- sal
- tomatitos pequeños
- rabanitos
- pepinillos
- aceite

Preparación

Preparamos y limpiamos el rodaballo, cortándolo en lomos.
En una sartén, echamos el aceite y los ajos. Cuando esté caliente, ponemos el rodaballo y lo dejamos dorar con los ajos lentamente. Una vez dorado, le echamos el vinagre.
Como guarnición, le añadimos los tomatitos, la cebolla, los rabanitos, pepinillos y un poco de perejil muy picado.
Se sirve templado o frío.

Rodaballo ría de Vigo

- Restaurante Puesto Piloto Alcabre

Ingredientes (4 personas)

- rodaballo , 4 trozos de 300 g. cada uno
- almejas, 24
- mejillones, 16
- camarones pelados, 200 g.
- ajo, 4 dientes
- cebolla, 1
- aceite de oliva, 2 dl.
- azafrán, 1 papel
- pimentón dulce, 1 cucharada
- tomates maduros escalfados, 2
- vino blanco, 1 vaso
- laurel, 2 hojas
- perejil picado, 1 rama
- harina, 50 g.
- sal
- pimienta

Preparación

En un cazo se abren las almejas y los mejillones, juntos, al vapor, reservando el agua que sueltan. En un cazo se pone un chorro de aceite, los ajos picados y la cebolla ; al estar pochado se echa la harina, se refríe y se pone el azafrán, el pimentón, el vino y los tomate, y se pasa por el chino con el agua que reservamos. Así nos queda la salsa marinera.

En una sartén se doran los trozos de rodaballo y se pasan a una cazuela de ir a la mesa; se le echan las almejas, los mejillones y los camarones, sin concha y pelados, y la salsa por encima. Se mete al horno 15 minutos, espolvoreamos con perejil, y listo para servir.

Rollitos de lenguado con colas de cigalas y vieiras

- Restaurante Sanmiguel

Ingredientes (6 personas)

- filetes de lenguado , 12 (sobre 2 kg.)
- colas de cigalas, 500 g.
- vieiras, 12 piezas
- sal
- aceite
- nécora, 1
- gambas, 100 g.
- almejas, 250 g.
- fumet de pescado
- ajo, 1
- tomate natural, 1 bote pequeño
- maicena, 1 cucharada
- brandy, 1 copa
- jerez, 1 copa
- pimienta dulce, 1 cucharada
- azafrán en rama, 1 sobre
- cebolla, 1

Preparación

de la salsa Se pica la cebolla y el ajo y se fríen en una sartén con aceite; cuando esté hecho se machacan aparte en un mortero la nécora y las gambas. Una vez hecho esto las mezclamos con el sofrito, lo freímos todo, y lo rehogamos. Se le echa el coñac y se flambea, se le añade el tomate triturado, el sobre de azafrán, el pimentón y se deja cocer añadiéndole un litro de fumet de pescado.

Cuando esté todo cocido se diluye la maicena en jerez. Se pasa todo por la trituradora y se cuela en un chino.
lenguado: Se enrolla el lenguado con la vieira y la cigala sujetándolos con un palillo. Se meten los rollos en una cazuela y se cubre con la salsa metiéndolo al horno durante 15 minutos a 200 grados. De guarnición, almejas y gambas.

Rollitos de lenguado estilo Solla

Restaurante Casa Solla

Ingredientes

- lenguados desfileteados y sin piel , 4
- vieiras, 4
- almejas, 16
- unas patatitas de Galicia hervidas
- mantequilla, 80 g.
- jugo de carne, 1/4 dl.
- zumo de limón, 2 limones
- fumet de pescado, 1 dl.

Preparación

Las almejas: lavamos bien las almejas y las ponemos a abrir a fuego moderado con un chorrito de aceite y un poco de agua; tan pronto empiecen a abrir las retiramos y reservamos el agua que soltaron.
Salsa de limón: fundimos a fuego suave la mantequilla, el fumet (puede ser sustituido por el jugo que soltaron las almejas), incorporamos el jugo de carne y el zumo, dejamos que se reduzca un poco para darle untuosidad a la salsa.
Observaciones: Freímos en aceite los filetes de lenguado, que previamente habremos dado forma de rollitos, y las viandas de las vieiras, dándose a esta últimas menos tiempo de cocción.
Retiramos y acabamos de hacer sobre la salsa. Montamos la vieira nuevamente sobre su concha rodeándola con las almejas y la ponemos en un lado del plato, en otro los rollitos de lenguado y en el espacio libre las patatitas, salseamos el conjunto y espolvoreamos perejil picado.

Salmón "Bellavista"

Restaurante Puesto Piloto Alcabre

Ingredientes

Ingredientes

- salmón , una pieza
- cebolla, 1
- puerro, 1
- zanahoria, 1
- perejil, 1 rama
- vinagre, 1/2 lt.
- sal
- agua
- aceite de oliva, 1/4 lt.

Preparación

En un paño se envuelve el salmón y se pone en una lubinera. Se echan todos los ingredientes y se cubre todo con agua. Se dan 5 minutos de cocción por kilo de salmón, y 10 minutos de reposo sin sacarlo del agua. Una vez extraído el salmón, se pela sin romperlo. Se deja enfriar y se baña con gelatina brillante. Se decora al gusto del ejecutante
Se acompaña con una ensaladilla y salsa mahonesa.
Para decorar la fuente: espárragos, huevo duro, tomate, lechuga, pimientos morrones y perejil.

Salmón a la crema de limón

Restaurante Rías de Galicia

Ingredientes

- escalopas de salmón , 3 finas, de 200 grs.
- escaluña, 1 pequeña cortada muy fina
- vino Albariño
- Valdamor, 1/2 vaso
- mantequilla, 1 dado
- crema de leche, 1/2 vaso
- limón, 1
- sal
- pimienta blanca molida
- judía verde, 2 vainas, en juliana

Preparación

Se pocha la escaluña en una chatosa con la mantequilla. Añadimos el vino y se deja reducir. A continuación agregamos la crema de leche y reducimos a la mitad. Sazonamos con sal y pimienta, vertiendo el zumo de medio limón. En una sartén (previamente calentada) pasamos el salmón vuelta y vuelta. Echamos la salsa en un plato caliente colocando el salmón encima y decorando con detalles de limón y las judías verdes en juliana.
Observaciones: una escaluña es una cebollita pequeña en vinagre.

Salmón a la plancha

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- salmón , 4 toros de unos 300 grs. cada un
- sal
- aceite
- patatas al vapor
- limón, 1
- perejil
- lechuga
- naranja

Preparación

Se calienta la plancha, se vierte el aceite y se ponen los trozos de salmón, previamente salados. Se dejan dorar bien por uno y otro lado. Cuando estén bien dorados se ponen en una bandeja y se decoran con unos trozos de limón, naranja, unas hojas de lechuga, perejil y unas patatas al vapor.

Salmón al Ribeiro

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- salmón , 6 filetes de 200 grs. cada uno
- "fumet de pescado", 1 lt.
- cebolla, 1
- zanahoria, 1
- vino Ribeiro blanco, 1/2 lt.
- coñac, 1 copa
- aceite, 4 cucharadas
- nata líquida, 4 cucharadas
- perejil
- gambas peladas, 200 grs.
- almejas, 150 grs.

Preparación

Picamos la cebolla, los ajos y la zanahoria, y los ponemos a dorar en una sartén con algo de perejil. En otra sartén aparte, echamos el coñac y el vino a reducir. Colocamos el salmón en una cazuela y pasamos por un chino el "fumet", con la zanahoria, la cebolla y el ajo, y le añadimos la nata líquida.

Napamos el salmón con dicha salsa; incorporamos las gambas y las almejas, y los hacemos al horno durante 5 minutos.

Salmón al romero

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- salmón , 1,5 kgs.
- aceite de oliva
- cebolla, 1
- romero verde, unas ramitas
- patatas, 1/2 kg.
- sal
- pimienta
- mantequilla
- leche
- nata

Preparación

En una cazuela de barro se pone un poco de aceite, la cebolla en juliana y una ramita de romero. Se cubre todo ello con patatas cortadas en rodajas más bien finas, unas arenas de sal y un poco de pimienta; se añade un cazo de agua y se pone al fuego lento. Al llevar cinco minutos hirviendo, se le añade el salmón cortado en filetes, que previamente se pasó por la sartén dorándolo en un poco de mantequilla. Se añade medio cazo de leche, medio cazo de nata y una ramita de romero. Luego se deja hervir durante cinco minutos a fuego lento.

Salmón con almejas

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- Salmón
- aceite
- ajo, 2 dientes
- mantequilla
- limón
- almejas
- mostaza
- patatas

Preparación

Limpiamos y troceamos el salmón. Salamos y enharinamos los lomos. En una sartén con abundante aceite los freímos. Retiramos y ponemos en una fuente de horno el lomo rociado con aceite, mantequilla, fumet de pescado, limón, un poco de ajo picado y unas almejas. Dejamos que se haga al horno durante 10 minutos a temperatura moderada. Servimos acompañado de unas patatas hervidas y salseado con el jugo que se formó en el horno.
Fumet: En una cazuela se pone a cocer cabeza, cola y espina de pescado, los puerros, pimiento verde, zanahoria y un chorro de aceite y cuando todo está reducido, lo colmamos y así tenemos el "fumet" de pescado.

Salmón con almejas

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- salmón
- aceite
- ajos, 2 dientes
- mantequilla
- limón
- almejas
- mostaza
- patatas de Galicia

Preparación

Limpiamos y troceamos el salmón. Salamos y enharinamos los lomos. En una sartén con abundante aceite los freímos. Retiramos y ponemos en una fuente de horno el lomo rociado con aceite, mantequilla, fumet de pescado, limón, un poco de ajo picado y unas almejas. Dejamos que se haga al horno durante 10 minutos a temperatura moderada.

Servimos acompañado de unas patatas hervidas y salseado con el jugo que se formó en el horno.

Salmón en escabeche

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- salmón , 1 cola de 1,5 kgs.
- zanahorias, 2 fileteadas
- ajo, 2 cabezas
- cebollas, 2 cortadas en rodajas
- vinagre de vino, 1/2 lt.
- vino blanco Albariño, 1/4 lt.
- pimienta en grano, 15 grs.
- laurel, 6 hojas
- perejil, 1 rama
- aceite de oliva virgen, 1/4 lt.
- sal

Preparación

Se limpia el salmón; quitamos la piel y desespinamos. Cortamos en dados y lo colocamos en una fuente. En una cazuela se prepara el escabeche. Se echa el aceite. Cuando esté bien caliente, se van incorporando las zanahorias, el ajo, las cebollas, el laurel, el perejil y se espolvorea con pimienta y sal. Se cuece muy lentamente y se incorpora el vinagre y el vino.

En una sartén aparte, se saltean los tacos de salmón. Se pasan seguidamente al escabeche preparado previamente y se deja cocer todo el conjunto alrededor de 5 minutos. Se incorpora el conjunto a la cazuela y se deja enfriar. Se sirve frío.

Salmonetes al horno

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- salmonetes medianos , 3
- sal
- laurel
- perejil
- cebolla
- ajo
- pimiento rojo, 1
- pimiento verde, 1
- aceite
- guindilla, un poco
- almendras fileteadas, 2
- vino blanco
- agua, 1 vaso

Preparación

Untamos con mantequilla una cazuela apta para el horno. Salamos los salmonetes y los colocamos en la cazuela.

Aparte, en una sartén con aceite, freímos muy lentamente el ajo y la cebolla (previamente cortados en rodajas) y los pimientos rojo y verde (troceados). Se deja rehogar y se añaden las dos almendras fileteadas, el laurel, la guindilla, el perejil y el vino blanco. Vaciamos esta mezcla sobre la cazuela de los salmonetes y le añadimos el vaso de agua. Metemos la cazuela al horno (180 grados aproximadamente) durante 20 minutos.

Sardinas "Mamá Sueiro"

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (6 personas)

- sardinas , 24 "cabezudas" (grandes)
- ajo
- pimiento dulce
- orégano
- sal
- aceite
- harina

Preparación

Se limpian las sardinas y se les hace a cada una pequeña incisión en el lomo. En un mortero se machaca el ajo, la sal, un poco de pimentón dulce y otro poco de orégano.

Se introduce un poco del majado en los lomos de las sardinas. Terminada la operación, se fríen en una sartén con aceite, previamente espolvoreadas de harina.

Este plato va muy bien acompañado con unos cachelos y unos pimientos de Herbón, o bien con unos cogollos de lechuga.

Sardinas con cachelos

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- sardinas , 1 kg.
- patatas, 1/2 kg.
- agua
- sal gorda
- pimientos de Herbón, 1 kg.
- laurel

Preparación

Se lavan las sardinas y se salan con sal gorda. Se dejan reposar dos horas para que se impregnen más de sal. Pasado ese tiempo, las colocamos en la parrilla y les damos una vuelta (primero se asan por un lado y luego por el otro). Los cachelos los cocemos en agua con sal y laurel (cortados gordos y con la monda). Cuando estén a media cocción, les escurrimos el agua y los tapamos con un paño. Los dejamos así al lado del fuego para que se sequen y se terminen de hacer. En una pota con aceite abundante, no muy caliente, echamos los pimientos para que se vayan haciendo lentamente. A continuación, los escurrimos y espolvoreamos con sal gorda. Se colocan en una fuente los cachelos, por encima las sardinas y alrededor los pimientos.

Sardinas rellenas

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes

- sardinas , 18
- jamón, 50 grs.
- miga de pan, 20 grs.
- cebolla, 1 pequeña
- ajo, 1 diente
- pimiento, 1 de lata
- huevo, 1
- aceite
- leche
- perejil

Preparación

Ya limpias las sardinas, sin espina ni cabeza, se lavan ligeramente y se secan con un paño, sazonándolas con un poco de sal. En una sartén se pone un poco de aceite y se fríe la cebolla muy picada. Cuando está frita, se le añade el jamón cortado en trozos finos, un diente de ajo y una rama de perejil, un pimiento de lata picado, así como dos sardinas también muy picaditas. Se rehoga todo junto, se rectifica de sal y se separa del fuego. Una vez frío, se le añade la miga de pan remojada en leche y exprimida y el huevo batido, se mezcla todo muy bien y se procede a rellenar las sardinas. Una vez rellenas, se pasan por harina, huevo y pan rallado y se fríen en abundante aceite bien caliente.

Sargo con limón al horno

- **Restaurante Cíes**

Ingredientes (2 personas)

- sargo , 750 g.
- perejil
- ajo
- jamón
- cebolla
- sal
- jugo de limón

Preparación

Una vez hemos limpiado y escamado el sargo, le damos unos cortes en el cuerpo, sin llegar a cortar la espina, y los rellenamos con perejil y ajo muy bien picados y unas lonchas de jamón serrano con bastante grasa. Rebozamos el sargo en pan rallado y lo colocamos en la besuguera sobre una cama de cebolla cortada en rodajas finas, con aceite de oliva y un poco de caldo de pescado; se rocía con jugo de limón, metiéndolo en el horno hasta que esté a media cocción. Lo sacamos del horno sólo para bañarlo con su jugo, volviéndolo a introducir hasta que acabe de cocer.

Suprema de salmón al Albariño (o cava)

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- salmón fresco , 1 kg.
- champiñones, 1/4 kg.
- flor de leche (crema de leche), 2 dl.
- vino Albariño (o cava), 1/4 lt.
- "veloute" de pescado, 1/4 lt.
- sal
- pimienta
- "fumet" de pescado, 1/4 lt.
- mantequilla, 100 grs.

Preparación

Limpiamos el salmón y preparamos ocho supremas calculando unos 200 grs. por persona. Se sazona. Untada de mantequilla una brasera, colocamos el salmón y lo rociamos con el Albariño y el "fumet" y tapamos con una hoja de papel albal dejándolo cocer durante unos ocho minutos.

Se retira del horno y emplata para que no se enfríe. Reducimos en un cazo la mitad del caldo procedente de hervir el salmón y ponemos la "veloute" junto con la flor de leche, rectificándolo de sal. Sazonados y salteados previamente con mantequilla pondremos los champiñones cortados en láminas. Se salsean las supremas y se sirven muy calientes.

Supremas de mero a la pimienta verde

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- mero , 800 grs.
- harina, 50 grs.
- salsa americana, 2 dl.
- coñac, 1 dl.
- flor de leche (crema de leche), 1 dl.
- aceite, 2 dl.
- pimienta verde en grano, 150 grs.
- sal

Preparación

Sacaremos en primer lugar dos supremas del mero de unos 100 grs., sazonándolas. Se pasan por harina y se les ponen los granos de pimienta verde, aprisionándolos bien con las manos. En una sartén con aceite lo freiremos vuelta y vuelta. Escurriremos el aceite, lo flambearemos y pondremos la salsa americana.

Se deja hervir durante unos cinco minutos, añadiendo a continuación la flor de leche. Se rectifica de sal y se sirve bien caliente.

Tronco de merluza con quisquillas y espárragos trigueros

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes (4 personas)

- merluza del pincho , 1,6 kgs.
- camarones, 400 grs.
- harina, 250 grs.
- aceite, 2 dl.
- espárragos trigueros, 1 manojo
- flor de leche, 1/4 lt.
- sal

Preparación

Limpiamos la merluza y la cortamos en 4 partes, sazonándola.
Enharinamos y freímos a fuego vivo.
Aparte, salteamos los espárragos, (sazonándolos) y ponemos la flor, o crema de leche dejándolos cocer durante unos 4 minutos.
A continuación, pasamos la mezcla por el turmix, y en una cazuela, junto con las quisquillas, se deja hervir. Rectificaremos de sal y cuando la merluza esté cocida, la salseamos, sirviéndola muy caliente.

Truchas del Navia fritas con unto

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (10 personas)

- truchas , 4 kgs.
- unto, 100 grs.
- aceite, 2 lts.
- sal
- patatas al vapor, 1/2 kg.
- limones, 2

Preparación

Se cortan las truchas por la parte de abajo y se limpian, dejándolas aparte en un plato y salándolas previamente. En una sartén se echa el aceite y el unto poniéndola al fuego. Una vez esté bien caliente se echan las truchas dejándolas dorar bien.
Crujientes, se retiran y se ponen en una bandeja decorándolas con unas patatas al vapor y unas rodajas de limón.
Observaciones: La trucha ideal es la que mide 19 cms. de la cabeza a la cola. También se pueden freír las truchas con una rodaja de tocino o de jamón en la barriga, pero en este caso hay que reducir la cantidad de unto.

Xoubas guisadas con patatas de Galicia

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes (4 personas)

- xoubas , 2 kg.
- cebollas, 2
- pimiento rojo, 1
- aceite, 1 vaso
- orégano
- vino blanco, 1 vaso

Preparación

Se prepara el sofrito con las cebollas, pimiento rojo bien picado, una pizca de orégano y el aceite. Cuando esté todo se colocan las xoubas bien puestas en la cacerola, y se mete al horno diez minutos.

Xoubiñas guisadas

- Restaurante Cíes

Ingredientes (6 personas)

- xoubiñas , 4 docenas sin cabeza y escamas
- cebolla, 1
- aceite
- vino blanco
- pimiento verde, 1
- tomates, 2
- azafrán
- pimiento
- perejil
- sal

Preparación

En una cazuela de barro, se pone la cebolla cortada en rodajas muy finas, una pizca de pimentón, una hebra de azafrán y unas arenitas de sal. Se colocan encima las xoubiñas y se le agrega el pimiento troceado menudo, el tomate triturado, una ramita de perejil picada, un chorrito de aceite y un chorrito de vino blanco. Se pone a cocer a fuego lento, manteniéndose tapadas durante diez minutos aproximadamente.

Zarzuela de pescados

- Restaurante Casa Simón

Ingredientes (4 personas)

- rape , 1/4 kg.
- rodaballo, 1/4 kg.
- merluza, 1/4 kg.
- lenguado, 1/4 kg.
- cebolla
- ajos
- zanahorias
- guindillas
- brandy
- harina
- aceite
- sal
- mariscos variados

Preparación

En una cazuela se fríe cebolla, ajo y zanahoria bien picada, con una o dos guindillas. Cuando esté bien rehogado esto, se le añade marisco: gambas, langostinos, camarones...; se flambea todo con brandy y se pasa luego por un colador chino. Se cortan trocitos de pescado, se pasan por harina y se fríen un poco en aceite y, puestos en una cazuela, se le añade la salsa citada y se gratinan un poco al horno.

"Entrecote" al Albariño de "La Barra"

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes (6 personas)

- lomo medio bajo de ternera , 3,5 kgs.
- cebollas, 1/2 kg.
- zanahorias, 1/2 kg.
- puerros, 4
- tomates maduros, 1/2 kg.
- ajo, 1 cabeza
- harina, 200 grs.
- jamón serrano, 300 grs.
- champiñones, 400 grs.
- vino Albariño, 1 vaso
- caldo de carne o consomé
- rodajas de pan frito

Preparación

Deshuesamos el lomo de donde sacaremos los "entrecots".Cortamos los huesos y los ponemos en un asador, los adobamos bien con ajo y le picamos encima las cebollas, zanahorias, puerros y tomates. Se deja unas 2 ó 3 horas para que queden bien adobados. Seguidamente se meten en el horno hasta que estén los huesos bien dorados, (momento en que agregamos la harina), y esperamos a que se dore un poco para añadirle el vino de Albariño, dejándolo reducir bien para añadirle el caldo o consomé. Se deja cocer sobre 30 minutos aproximadamente a fuego lento. Se pasa luego por un chino y habremos hecho la salsa española. Salamos los "entrecots". Una vez cortados se pasan a la plancha bien caliente y los colocamos en una fuente sobre pan frito.

En la misma sartén de los "entrecots", freímos los champiñones, quitamos un poco de aceite y se añade el jamón picado. Salteamos todo y añadimos unas cucharadas de salsa española, dejándolo cocer todo junto unos 5 minutos. A continuación se echa esta preparación por encima de los "entrecots" y ya están listos para servir.

"Entrecote" restaurante Alberto

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- lomo de ternera sin hueso , de 300 grs. cada uno
- sal
- pimienta negra
- harina
- aceite
- patatas, en dados
- champiñones
- crema de nata
- salsa española
- mantequilla

Preparación

Se salan los trozos de carne, se le echa la pimienta y se rebozan en harina. En una sartén se echa un poco de aceite y la carne, dejándola dorar un poco. Se quita el aceite y se agrega la mantequilla, los champiñones y la crema de nata dejándola reducir. A continuación, se le agrega la salsa española dejando pasar la carne al gusto de cada uno. Al servir este plato se pone un trozo grueso de pan tostado por debajo de cada trozo de carne y se añade por encima la salsa que queda en la sartén, y las patatas en dados por los lados.
Observaciones: Salsa española = reducción de caldo de carne.

"Xarrete" con pasta

■ Restaurante Alberto

Ingredientes (6 personas)

- ossobuco , 6 rodajas
- œbollas, 3
- zanahorias, 4
- ajo, 4 dientes
- vino tinto, 1/2 lt.
- champiñones, 500 grs.
- espagueti, 1/2 kg.
- sal
- pimienta
- harina
- caldo de carne

Preparación

Salamos las rodajas de ossobuco y las adobamos con ajo dejándolas 4 ó 5 horas en el adobo. Cocemos los espagueti y los ponemos a escurrir.

Pasamos los ossobucos por harina y los freímos en una sartén. Echamos las cebollas y las zanahorias en la cacerola junto con el aœite de freír el ossobuco, añadimos una cucharada de harina y el vino tinto, dejando que se reduzca bien el vino y le echamos el caldo y la carne. Cuando esté hecha la came la ponemos en una cacerola y pasamos la salsa por el pasapuré.

En una sartén freímos los champiñones y se los echamos a la carne. Salteamos los espagueti en una sartén con mantequilla para que nos sirvan de guarnición.

"Xarrete" guisado

■ Restaurante Casa Vilas

Ingredientes (4 personas)

- xarrete de ternera , 1
- patatas, 400 grs. Pequeñas
- vino blanco, 1/4 lt.
- œbollas, 8 pequeñas
- ajo, 1 cabeza
- sal
- aceite

Preparación

Se pone el xarrete en adobo durante 6 u 8 horas en vino blanco, ajo y sal. A continuación se coloca una olla al fuego con un poco de aceite, en el que se doran la came y las œbollas. Cuando estén bien doradas se le agrega el adobo. Se tapa y se deja hervir lentamente. Cuando esté medio hecho se le añaden las patatas. Se mete en el horno. Cuando estén las patatas se saca y se sirve. (Se debe comer recién hecho).

Bombón de solomillo de ternera gallega

■ Restaurante Casa Simón

Ingredientes (4 personas)

- solomillo , 1 kg.
- champiñones, 1 kg.
- mantequilla, 100 g.
- perejil
- coñac
- patatas de Galicia

Preparación

Se sazonan los solomillos y se pasan por aceite sin pasar la carne; en una cazuela aparte se saltean champiñones con mantequilla y se les añade un poco de perejil picado. Los solomillos se flambean con un buen chorro de coñac y se sirven con patatas paja.

Cabrito al horno

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (6 personas)

- cabrito , 1 de 3 kgs.
- cebolla
- tomate
- zanahorias
- pimientos verdes naturales
- aceite
- vino blanco
- sal
- ajo
- perejil

Preparación

Un cabrito de 3 kg. de peso, lo dividimos, aproximadamente, en 6 trozos y los sazonamos con sal. Se mete en el horno en una placa donde previamente hemos preparado un fondo con cebolla, tomate, zanahorias y pimientos verdes, con un poco de aceite y vino blanco.

Cuando esté ligeramente dorado, le echamos ajo picado y perejil por encima y así terminaremos el asado, siempre de una forma lenta.

Se acompaña con una guarnición de patatas.

Cabrito asado con patatas

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (6 personas)

- 1 cabrito , 4 kg.
- patatas nuevas, 1 kg.
- cebollas, 3
- limón, 1
- vino blanco
- azafrán
- ajos, 1 cabeza
- aceite
- manteca de cerdo
- sal

Preparación

Troceamos el cabrito, una vez limpio, y lo dejamos durante 24 horas en adobo con los dientes de ajo machacados, la sal, el vino blanco, el azafrán y el zumo de un limón. Al día siguiente se escurre y reserva. Se doran bien los trozos en una sartén, juntamente con la cebolla, en una mezcla de aceite y manteca, y se coloca en una cazuela de barro echándole por encima el jugo del adobo, así como el rustrido de cebolla. Se mete en el horno, previamente calentado, durante 50 minutos, rodeado de las patatas cortadas a trozos.

Callos de cerdo (callos de matanza)

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- tripa de cerdo , 150 g.
- recortes de carne fresca (costilla, solana por la parte del rabo, magro y tocino fresco)
- estómago de cerdo, 1
- cebollas, 2
- ajos, 2
- laurel, 1 hoja
- patata de Galicia, 1
- garbanzos, 250 g.
- perejil
- aceite
- pimentón
- sal
- harina, 1 cucharadita

Preparación

Se corta en trozos la tripa de cerdo y el estómago, y se adoban con ajo, pimentón y aceite. Lo dejamos así durante 24 horas. Pasado este tiempo los lavamos muy bien.

Se pondrá al fuego una olla honda con agua y echamos en ella el estómago de cerdo y la tripa, que retiramos antes que comience a hervir. Cambiamos el agua y volvemos a hacer la misma operación, esta vez añadiendo la hoja de laurel y la cebolla pelada entera junto con los garbanzos. Cuando comience a hervir incorporamos el resto de la carne y una patata entera, salamos al gusto y dejamos hacer. Una vez hechos los retiramos del fuego; hacemos un refrito con aceite, ajo picado, una cucharadita de harina y pimentón y lo vertemos por encima de la carne.
Observaciones: Estos callos, por los ingredientes que contienen, son ideales para hacer en época de matanza, como así se hacía en la más típica cocina tradicional gallega

Capón de Vilalba guisado con langosta

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- muslo de capón cortado en 4 trozos , 1
- langosta, 400 g.
- cebolleta, 1
- zanahoria pequeña, 1
- puerro, 1/2
- ajo, 1 diente
- laurel, 1 hoja
- tomillo, 1 rama
- tomate maduro, 1
- harina, 2 cucharadas
- vino tinto con cuerpo, 1 vaso
- maicena, 1 cucharada
- sal
- pimienta

Preparación

Limpiamos las verduras y las troceamos, exceptuando el tomate. Sazonamos el capón con sal y pimienta y en un recipiente de tamaño adecuado a la cantidad que vamos a cocinar, colocamos el capón y las verduras con un poco de aceite. Tapamos el recipiente y asamos a horno moderado aproximadamente 2 horas. Cortamos la langosta en rodajas, pasándolas por harina por la parte del corte, y freímos en aceite a fuego fuerte. Destapamos el recipiente del capón y añadimos la langosta, el vino y el tomate troceado. Dejamos 10 minutos más y retiramos a un plato los trozos de langosta y capón. Se diluye la maicena en un vaso de caldo y se añade al capón y a la langosta. Arrancamos a hervir, probamos de sal, pasamos por un colador fino y salseamos el plato. Se acompaña con un molde de arroz blanco.

Capón relleno

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes

Relleno:

- capón , 1 de 6 kgs.
- magro de cerdo, 300 grs.
- carne de ternera, 400 grs.
- pechuga de pollo, 400 grs.
- hígadillos de ave, 300 grs.
- tocino blanco, 100 grs.
- aceite de oliva
- zanahorias, 150 grs.
- cebollas, 150 grs.
- ajo, 1 cabeza
- puerros, 2
- paté de cerdo, 100 grs.
- pimienta negra, 15 bolitas machacadas
- tomillo, 1 ramita
- estragón, 10 hojitas
- coñac, 2 copas
- tío Pepe, 2 copas
- miga de pan, 200 grs. mojado en leche
- huevos, 8
- nuez moscada, 1 punta

Para asar:

- El capón una vez relleno
- aceite de oliva, 2 dl.
- zanahorias, 150 grs.
- cebollas, 150 grs.
- puerros, 2
- apio, 1 rama
- tomates naturales, 200 grs.
- ajo, 1 cabeza
- laurel, 3 hojas
- huesos de capón
- vino blanco, 1/2 lt.
- coñac, 2 copas
- caldo blanco, 3 lts.
- maicena, 50 grs.
- tío Pepe, 1 copa

Preparación

Modo de hacer el relleno
Se pone una cacerola al horno con aceite y el tocino en rodajitas; una vez caliente, se pone la carne de cerdo, ternera, y pechuga de pollo a rehogar durante 15 minutos, y se agregan los higadillos. Se rehoga 5 minutos, se echa la pimienta, el tomillo, el estragón, y se flambea con el coñac y el Tío Pepe. Se reduce, se deja enfriar, y se pasa por la máquina de picar la carne, moliendo fino. Se pasa el tocino por la máquina y el pan mojado con leche. Se agrega el paté, los huevos y la nuez moscada. Se sazona y se amasa bien hasta que quede bien ligado.
Modo de deshuesar el capón:
Una vez limpio el capón le damos un corte por el espinazo, quitándole el culo. Despegamos la carne hasta quitar el esternón, los muslos y las pechugas, que se deshuesan al final. Dejamos un centímetro de hueso al final de las alas, que habremos cortado donde termina el muslito. Con los muslos hacemos la misma operación. Ponemos sal y pimienta blanca, mojamos la parte interior con huevo batido cosemos con hilo de bramante desde el cuello hasta la tercera parte del espinazo. Metemos el relleno de forma que quede en el centro, para que al cortar quede bonito. Si hubiera alguna trufa perdida no le vendría mal al animalito. Seguimos cosiendo hasta el final. Envolvemos en un paño blanco y amarramos bien con un hilo.
Modo de asar
En una cacerola ponemos el capón, lo doramos en un poco de aceite y lo metemos en el horno. En una sartén pondremos un poco de aceite y el tocino a calentar. Agregamos los huesos del capón troceados; doramos durante unos minutos. A continuación le agregamos las zanahorias, las cebollas y los puerros, los ajos y el apio cortado a cuadros, todo a rehogar. Ponemos las hojas de laurel, sazonamos un poco y las echamos sobre el capón. Dejamos media hora más en el horno y agregamos el vino blanco y el coñac. Pasados unos minutos agregamos un poco de caldo blanco. Le damos la vuelta con cuidado de no romperlo y lo vamos regando con su salsa. En tres horas debe estar asado. Lo sabremos pinchando con una aguja en la parte más gruesa, si al sacarla nos quema el exterior de la mano.

Una vez asado lo quitamos de la salsa y ponemos algo de peso encima para que suelte la grasa durante dos horas. Pasado ese tiempo quitamos el trapo y los hilos. En la cacerola donde está la salsa pondremos algo más de caldo blanco, y lo dejamos hervir. Salamos. Con la maicena y el Tío Pepe ligamos la salsa y lo pasamos por el chino. Decoramos con patata duquesa y manzanas asadas. Servimos bien caliente con la salsa aparte.

Capón relleno

- Restaurante Moncho Vilas

Ingredientes (4 personas)

- Capón de 6 kg. , 1
- magro de cerdo, 300 grs.
- carne de ternera, 400 grs.
- pechuga de pollo, 300 grs.
- higadillos de ave, 300 grs.
- tocino blanco, 100 grs.
- aceite de oliva, 2 dl.
- zanahorias, 150 grs.
- cebollas, 150 grs.
- ajo, 1 cabeza
- puerros, 2
- paté de cerdo, 100 grs.
- pimienta negra machacada, 15 bolitas
- tomillo, 1 ramita
- estragón, 10 hojitas
- coñac, 2 copas
- Tío Pepe, 2 copas
- miga de pan mojada en leche, 200 grs.
- huevos, 8
- nuez moscada, 1 punta

Ingredientes para asar:

- tocíno blanco, 30 grs.
- aceite de oliva, 2 dl.
- zanahorias, 150 grs.
- cebollas, 150 grs.
- puerros, 2
- apio, 1 rama
- tomates naturales, 200 grs.
- ajo, 1 cabeza
- laurel, 3 homas
- huesos de capón
- huesos de capón, 1/2 l.
- coñac, 2 copas
- caldo blanco, 3 l.
- maicena, 50 grs.
- Tío Pepe, 1 copa

Preparación

FORMA DE HACER EL RELLENO Poner una cacerola al horno con aceite y el tocino en rodajitas; una vez caliente, poner la carne, ternera y pechuga de pollo a rehogar durante 15 minutos y agregar los higadillos, rehogar 5 minutos, poner la pimienta, el tomillo, el estragón, flambear con el coñac y el Tío Pepe; reducir, dejar enfriar y pasar por la máquina de picar la carne; moler fino. Pasar el tocino por la máquina y el pan mojado con leche, agregar el paté, los huevos y la nuez moscada; sazonar y amasar bien hasta que quede bien ligado.

MODO DE DESHUESAR EL CAPON :
: Una vez limpio el capón le damos un corte por el espinazo, quitándole el culo. Despegamos la carne hasta quitar el esternón, los muslos y las pechugas, que se deshuesan al final. Dejamos un centímetro de hueso al final de las alas, que habremos cortado donde termina el muslito. Con los muslos hacemos la misma operación. Ponemos sal y pimienta blanca, mojamos la parte interior con huevo batido, cosemos con hilo bramante desde el cuello hasta la tercera parte del espinazo. Meternos el relleno de forma que quede compacto. Colocamos los tres huevos cocidos de forma que queden en el centro, para que al cortar quede bonito, Si hubiera alguna trufa perdida no le vendria mal al animalito. Seguimos cosiendo hasta el final. Envolvemos en un pañoo blanco y amarramos bien con un hilo.

MODO DE ASAR: En una cacerola ponemos el capón, lo doramos un poco con aceite y lo metemos al horno. En una sartén pondremos un poco de aceite y el tocino a calentar. Agregamos los huesos del capón troceados; doramos durante unos minutos. A continuación le agregarnos las zanahorias, las cebollas y los puerros, los ajos y el apio cortado a cuadros, todo a rehogar. Ponemos las hojas de laurel, sazonamos un poco y las echamos sobre el capón. Dejar media hora más en el horno y agregarnos el vino blanco y el coñac. Pasados unos minutos agregar un poco de caldo blanco. Darle la vuelta con cuidado de no romperlo y regándolo con su salsa. En tres horas debe estar asado, Lo sabremos pinchando con una aguja en la parte más gruesa, si al sacarla nos quema el exterior de la mano. Una vez asado quitar de la salsa y poner algo de peso encima para que suelte la grasa durante dos horas. Pasado ese tiempo quitar el trapo y los hilos. En la cacerola donde está la salsa pondremos algo más de caldo blanco, lo dejamos hervir. Salamos. Con la maicena y el Tío Pepe ligamos la salsa y lo pasamos por el chino. Decoramos con patata duquesa y manzanas asadas. Servir bien caliente con la salsa aparte. (Plato de temporada)

Carne "ó caldeiro"

- **Restaurante Cías**

Ingredientes (8 personas)

- carne (vacía y costilla) , 2 kgs.
- patatas, 800 grs.
- unto de cerdo, 100 grs.
- pimentón picante
- sal gorda

Preparación

Se corta la carne en trozos aproximadamente de 200 grs. Se corta el unto en rodajas finas que se colocan encima de la carne. Se cubre con agua y se cuece lentamente. Cuando pinche la carne, se le agregan las patatas troceadas y se dejan hervir hasta que estén cocidas y el agua se convierta en jugo gelatinoso. Se sirve espolvoreado con pimentón picante y unas arenas de sal.

Carré de ternera gallega

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- 1 trozo de lomo alto con 4 costillas , sobre 1 kg. y 1/2
- champiñones laminados, 400 g.
- mantequilla, 50 g.
- judías verdes cocidas, 400 g.
- tocino, 200 g.
- aceite de oliva, 1/4 l.
- ajo, 1 cabeza
- cebolla, 1
- puerros, 2
- zanahorias, 2
- laurel, 2 hojas
- perejil, 1 rama
- tomate, 1
- vino blanco, 1/4 l.
- patatas de Galicia cucharilla fritas, 24
- sal
- pimienta

Preparación

En una placa de asar se pone el aceite y el tocino troceado; una vez bien caliente se pone le lomo con sal y pimienta, se le va dando vueltas y se deja dorar bien, se le echan los ajos y las legumbres bien picadas, se pone el vino y se mete al horno durante 1 hora (con el horno moderado). Se saca a tabla de cortar y se cortan los chuletones y se pasan a la fuente con la salsa, las judías y los champiñones salteados con la mantequilla, y las patatas, todo en las misma fuente, y se espolvorea con perejil picado.

Cazuelita de sesos, mollejas y setas

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- sesadas , 2
- vinagre
- huevo
- caldo de carne
- ternera gallega, 500 g.
- mollejas
- sal
- setas, 500 g.
- ajo
- cebolla
- harina
- sal
- jerez, 1 copa
- aceite, 200 cl.
- pimienta blanca molida

Preparación

de los sesos Se limpian las sesadas, se ponen a cocer con un poco de vinagre y sal durante 10 minutos. Se enfrían, y cuando estén listas se rebozan y se dejan a un lado.
las setas: En una sartén se pone un poco de aceite, se le echa un poco de ajo y se fríen las setas troceadas. Una vez hecho esto se flambean con un poco de jerez y coñac y se dejan a un lado. Preparación de las mollejas Se cortan las mollejas en lonchas, y en una sartén con aceite se echa ajo picado. Cuando esté el sofrito se añaden las mollejas y la ternera en filetes y se fríen bien. Una vez hecho esto se flambean con jerez y coñac y se les añade una cucharada de harina y un poco de caldo de carne. Se pasa todo a una cazuela y se mete en el horno durante 8 minutos a 200 grados.

Chuletillas de cordero Villaroy

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes

(4 personas)

- chuletas de cordero , 2 kg.
- bechamel
- harina
- huevo
- pan rallado
- aceite
- sal
- patatas de Galicia

Preparación

Se fríen las chuletas pasadas por harina y se dejan enfriar. Se hace una salsa bechamel y se cubren las chuletas con ella, después se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen en abundante aceite. Servir con patatas paja, guisantes y tomate.

Chuletón de buey

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes **(2 personas)**

- chuletón , 1 de 1,250 kgs.
- sal de mar
- brasas de leña de roble

Preparación

Se hace fuego con leña de roble en una barbacoa y se consigue una brasa fuerte. Se sala el chuletón por ambos y se coloca sobre la parrilla. Una vez que humee la carne se le da la vuelta, asándolo al gusto del consumidor. Si la carne se desea poco hecha el fuego deberá ser más fuerte y lógicamente tendrá que estar menos tiempo. En caso contrario se asará más tiempo con las brasas más tenues.

Chuletón de ternera "Xacobeo"

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes

(1 personas)

- chuletón , 1 (600-800 grs.)
- patatas, 2
- espárrago, 1
- pimiento morrón, 1
- cebolla
- ajo

Preparación

Se ponen los dientes de ajo bien picados encima de la carne, y se coloca ésta sobre una plancha bien caliente. Se prepara la cebolla muy picada en una sartén con aceite y se deja freír bien. A continuación se le echa por encima de la carne.

Se sirve con las patatas, el espárrago y el pimiento morrón.

Chuletón de temera gallega "Xacobeo"

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (1 personas)

- chuletón , 600-800 g.
- patatas de Galicia, 2
- espárrago, 1
- pimiento morrón, 1
- cebolla
- ajo

Preparación

Se ponen los dientes de ajo bien picados encima de la carne, y se coloca ésta sobre una plancha bien caliente. Se prepara la cebolla muy picada en una sartén con aceite y se deja freír bien; a continuación se le echa por encima de la carne.

Se sirve con las patatas, el espárrago y el pimiento morrón.

Chuletón Lugo

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- chuletones (por el solomillo) , 4 de 500 grs. cada uno
- aceite
- sal
- patatas
- lechuga
- tomate
- limón

Preparación

En una plancha caliente se echa el aceite y los trozos de chuletón previamente salados dejándolos pasar al gusto de cada uno. Se presenta con unas patatas españolas, limón, tomate y unas hojas de lechuga.

Cocido galego

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- falda de ternera , 4 trozos
- tocino, 4 trozos
- cachucha, 4 trozos
- jamón, 4 trozos
- chorizos, 4
- garbanzos, 1 libra
- grelos, 4 madas
- patatas, 300 grs.
- hueso de la pierna, 1

Preparación

Toda la carne de cerdo se pone en una pota con agua fría a desalar y en otra pota los garbanzos durante 24 horas. Las madas de grelos después de limpios, se echan en una pota con agua a cocer. Cuando estén hirviendo se retiran a otra pota echándole una uña o un hueso de caña, sal y un poco de aceite. Cuando estén tiernos los grelos se retira del fuego la pota y se les quita el agua. La falda de ternera, tocino, cachucha, jamón y chorizos se ponen en una pota a cocinar. En otra se echan los garbanzos con agua de la pota de carne y agregándosela según le haga falta. Cuando esté casi cocida la carne se le añaden las patatas enteras y cuando se vea que están todos los ingredientes cocidos se escurre el agua y se sirve caliente todo junto en una bandeja. Observaciones: Madas=Manojos Cachucha=cabeza de cerdo.

Codillo de lacón con grelos, chorizo y patatas de Galicia

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (6 personas)

- grelos , 2 manojos
- patatas (cachelos), 1.500 g.
- chorizos, 6
- codillos, 6

Preparación

El codillo de lacón, para que se desale bien, se debe poner a remojo 2 ó 3 días antes de su cocción. Después lo ponemos a cocer en una cazuela con mucha agua, durante 3 horas. En el agua de cocer el codillo de lacón, cocemos las patatas, los grelos y los chorizos, poniéndole un poco de manteca de cerdo.

Este plato se tiene que servir muy caliente. Se puede acompañar de garbanzos cocidos.

Conejo con castañas

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- conejos , 2
- castañas crudas, 1/2 kg.
- jamón del país, 250 grs.
- ajo, 2 dientes
- cebolla, 1
- zanahorias, 2
- azafrán en rama, 1 sobre
- condimento, un poco
- maicena, un poco
- coñac, 1 copa
- xerez seco, 1 copa
- sal
- aceite

Preparación

En una cazuela al fuego, ponemos el conejo troceado con el aceite y un diente de ajo. Una vez dorado, añadimos el jamón, la zanahoria y la cebolla bien troceados junto con el azafrán y el otro diente de ajo. Añadimos el coñac, el jerez y un poco de caldo blanco, dando un poco de espesor a la salsa con algo de maicena. Dejamos cocer durante 40 minutos, probamos de sal y añadimos las castañas, que habremos cocido previamente.

Conejo de caza en escabeche

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- conejo , 1
- ajo, 5 dientes
- cebollas pequeñas
- vino blanco
- vinagre
- laurel, 1 hoja

Preparación

Limpiamos de piel y tripa el conejo, lo troceamos.

En un cazo ponemos la cebolla picada, el ajo y el laurel, dejamos hacer un poco con un chorrito de aceite y sofreímos el conejo. Cuando tenga un ligero color dorado añadimos 1 medida de vino por 1/2 de vinagre hasta cubrir. Lo introducimos en el horno a media intensidad hasta que esté tierno, retiramos y dejamos enfriar.

Servimos acompañado si deseamos con las verduras que usamos en la preparación y rociando generosamente con el escabeche.

Conejo de caza en escabeche

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- conejo , 1
- ajo, 5 dientes
- cebollas pequeñas
- vino blanco
- vinagre
- hoja de laurel, 1
- zanahoria
- papatas

Preparación

Limpiamos de piel y tripa el conejo, lo troceamos.

En un cazo ponemos la cebolla picada, el ajo, el laurel y la zanahoria en rodajas, dejamos hacer un poco con un chorrito de aceite y sofreímos el conejo. Cuando tenga un ligero color dorado añadimos 1 medida de vino por 1/2 de vinagre hasta cubrir. Lo introducimos en el horno a media intensidad hasta que esté tierno, retiramos y dejamos enfriar.

Servimos acompañado con las verduras que usamos en la preparación y rociando generosamente con el escabeche, y patatas fritas.

Conejo estofado con cebolletas

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- conejo , 1
- aceite de oliva, 1/4 l.
- jamón en dados, 200 g.
- cebolletas, 18
- zanahorias troceadas, 3
- puerros picados, 2
- ajo, 4 dientes
- cebolla picada fina, 1
- harina, 50 g.
- azafrán, 1 papel
- consomé, 1/4 l.
- vino blanco, 1 vaso
- tomillo, 1 rama
- laurel, 2 hojas
- perejil, 1 rama
- sal
- pimienta

Preparación

Se limpia el conejo, se trocea y se pone en adobo durante doce horas. El adobo consiste en ajo, aceite, cebolla picada, tomillo, perejil, laurel, sal y pimienta, vino blanco y un poco de vinagre. En una cazuela se pone el aceite bien caliente, se escurre el conejo, se pasa por harina y se pone a estofar echándole el jamón, las legumbres y el vino. Cuando esté a medio cocer se le echan las cebolletas y el azafrán, el consomé y se mete al horno, regándolo de vez en cuando con el propio consomé para que no se quede seco. Una vez cocido se pasa a una cazuela, se escurre la salsa y se le echa por encima.
Observaciones: Puede servirse con unas patatas fritas avellana y se espolvorea con perejil picado.

Cordero guisado a la bretona

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- paletillas de cordero lechal , 4
- aceite de oliva, 1/4 l.
- laurel, 2 hojas
- perejil, 1 rama
- habas asturianas, 400 g.
- ajo, 4 dientes
- cebollas picadas, 2
- zanahorias, 52
- puerro, 1
- tomates maduros, 2
- harina, 50 g.
- azafrán, 1 papel
- pimentón dulce, 1/2 cucharada
- sal
- pimienta
- vino blanco, 1 vaso
- consomé, 1/4 l.

Preparación

Se cortan las paletillas en trozos pequeños y ponemos sal y pimienta y se pasan por la harina. En una cazuela los doramos y ponemos los ajos picados, la cebolla y la zanahoria, los tomates, el azafrán y el vino. Se deja rehogar un poco y se pone el consomé, se tapa y se deja cocer lentamente, dándole vueltas para que no se agarre

En una cazuela se cuecen las habas remojadas del día anterior. En un cazo con tapa se pone 1/2 l. de agua fría, una cebolla picada, un chorro de aceite y el pimentón con un poco de sal. Se dejan estofar y una vez cocidas se echan en el guiso quedando listo para servir.

Entrecot de ternera gallega con salsa de Ancares

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- lomo de ternera sin hueso , 1,200 g.
- setas, 200 g.
- champiñones, 200 g.
- cebollas pequeñas, 2
- ajo, 2 dientes
- pimiento verde, 1
- pimiento rojo pequeño, 1
- aceite, 2 cucharadas
- sal
- pimienta blanca
- laurel
- harina, 1 cucharada
- vino Oporto, 2 vasos
- patatas de Galicia

Preparación

Se deshuesa el lomo, cortándolo en trozos de 300 g. cada uno. Se sala y se le echa la pimienta. A continuación se pasa por harina y se fríe en una sartén, dando vuelta y vuelta. Luego se retira y reservamos. A continuación , en el mismo aceite, se pone la cebolla picada, junto con los pimientos y el ajo, dejando que se dore un poco.

Se le agregan los champiñones y las setas picadas. Cuando esté todo pasado, se agrega la harina, el vino y un poco de caldo de carne, echando a continuación la carne. Se acompaña de patata paja.

Entrecot de ternera gallega piloto con patatas de Galicia

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- entrecots , 4 (de 300 g. cada uno)
- champiñones laminados, 400 g.
- vino Oporto, 1 copa
- nata, 1/4 l.
- salsa española, 1/4 l.
- patatas cucharilla fritas, 24
- charlota picada muy fina, 1
- aceite de oliva, 1 dl.
- harina, 25 g.
- perejil, 1 rama
- sal
- pimienta

Preparación

En un soté de freir se pone el aceite y la charlota y se deja freir sin que se dore; se pasan los entrecots por harina y se fríen con la charlota y se ponen los champiñones, el Oporto y la salsa española. Se deja cocer un poco y se pone la nata. Se sacan a una fuente, se deja reducir la salsa y se echa por encima con los champiñones. Se acompañan con las patatas y perejil picado.

Escalopines de ternera

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (4 personas)

- escalopines de 50 grs. cada uno (de solomillo de ternera) , 12
- huevos crudos, 2
- aceite, 5 cucharadas
- perejil, 1/2 cucharada
- ajo, una pulgarada

Preparación

Golpear los escalopines con la parte plana de la hoja del cuchillo; dicha operación tiene por objeto romper las fibras de la carne y aplastar los escalopines, que tendrán entonces de 4 a 5 mm. de espesor. Sazonarlos con sal, ajo y perejil por ambas caras.

Batir el huevo en un cazo con media cucharada de aceite y una pulgarada de sal. Rebozar los escalopines en harina y pasarlos por dicha preparación.

Echar las cinco cucharadas de aceite en una brasera y calentar a fuego vivo. A continuación meter los escalopines para soasarlos; hacer que el rebozado quede perfectamente dorado por ambas caras.

La guarnición más indicada consiste en patatas fritas salteadas, pudiendo ser sustituidas por fondos de alcachofas.

Escalopines de ternera gallega al Ribeira Sacra

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- filete , 1,5 kg. (al corte)
- vino Ribeira Sacra, 1/2 l.
- aceite
- harina
- sal
- huevos, 4
- pimienta blanca
- mantequilla, 50 g.

Preparación

Cortamos los filetes, se salpimientan y se rebozan en harina y huevo. Los echamos en una sartén con aceite bien caliente uno a uno y los vamos apartando para un lado. Cuando estén hechos se aparta la mitad del aceite y se echan 2 cucharadas de harina, el vino y la mantequilla; cuando esté bien cocido esto se agregan los filetes.

Faisán al Albariño

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- faisanes , 2
- aceite de oliva, 1/4 l.
- jamón cortado en dados, 200 g.
- champiñones, 200 g.
- cebolletas, 18
- vino Albariño, 1 vaso
- brandy, 1 copa
- ajo, 4 dientes
- cebolla, 1
- zanahorias, 4
- puerros, 2
- laurel, 2 hojas
- tomillo, 1 rama
- perejil, 1 rama
- sal
- pimienta
- tocino, 100 g.
- patatas avellana fritas, 24
- perejil picado
- consomé, 1/4 l.

Preparación

Ponemos una placa de asar al fuego con un poco de aceite, el tocino, las legumbres y los faisanes y se doran, se les echa el consomé y se dejan asar lentamente tapados. Una vez asados se deshuesan y se pasa la salsa para un cazo reservando las cebolletas y las zanahorias. En una sartén salteamos los champiñones laminados, se flambean con el brandy y se echan en el cazo de la salsa. En una fuente se pone por encima esta salsa con las patatas y el perejil y se meten al horno durante unos minutos.

Puede servirse en la misma fuente.

Foie de pato con puré de guisantes y reducción de vinagre de Módena

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- foie de pato , 640 g.
- guisantes, 200 g.
- yema de huevo, 1
- mantequilla, 25 g.
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- vinagre de Módena, 2 dl.

Preparación

Puré de guisantes: cocemos en abundante agua los guisantes, escurrimos y pasamos por el chino, después trituramos con la túrmix hasta que quede muy fino, salpimentamos y ponemos nuez moscada al gusto, añadimos la mantequilla y la yema y ponemos al fuego para ligarlo.

Reducción de vinagre: en una sartén antiadherente reducimos a fuego el vinagre hasta que tome textura de salsa consistente.
Observaciones: En una sartén sin aceite y bien caliente hacemos los escalopes de foie (4 si nos gustan poco hechas o cortadas en 8 si lo queremos más hecho) y escurrimos el exceso de grasa que haya soltado el foie. Montamos el plato con todos los elementos como en la imagen.

Fritura de sesos de ternera gallega al limón

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- sesadas de ternera gallega , 4
- huevos, 6
- harina
- sal
- aceite, 1 l.
- limón

Preparación

Se cuecen los sesos y se blanquean en una sartén con agua y vinagre. Al hervir un minuto se quitan, se pasan por agua y se dejan enfriar. Los cortamos en trocitos, los sazonamos y los rebozamos en harina y huevo. En una sartén con aceite los freímos.

Presentaremos los sesos acompañados de trocitos de limón.

Guiso de cordero con patatas de Galicia

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- cordero (a poder ser por la parte de la costilla) , 300 g.
- zanahoria, 1
- ajo, 1 diente
- cebolla, 1
- pimiento rojo, 1
- pimiento verde, 1
- guisantes
- perejil
- patatas, 2
- azafrán en rama
- arroz, unos granitos
- guindilla, un poco
- laurel, un poquito
- vino blanco
- sal
- aceite, 1 vaso
- agua

Preparación

Se corta la carne de cordero en trozos pequeños. E una olla rehogamos la carne en el aceite, salamos (hemos de tener en cuenta que se sala la carne una vez que esté en la olla) y añadimos el ajo picado, la cebolla, la zanahoria (ambas troceadas) y las patatas cortadas en cuadraditos pequeños. Revolvemos todo muy bien e incorporamos los pimientos troceados, el azafrán, los guisantes, la guindilla, el laurel, el perejil y los granos de arroz. Vertemos el vaso de vino y dejamos reducir para, a continuación, cubrir con agua. Dejamos hacer a fuego regular durante unos 20 minutos aproximadamente.

Jamoncitos de pollo campero rellenos

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes

(4 personas)

- pollo campero , 8 zancos
- cebollas, 2
- aceite de 0,4, 1 copa
- ajo, 2 dientes
- zanahorias, 2
- vino blanco, 1 vaso
- tomate maduro, 1
- trufas, 8
- pimienta blanca
- sal

Preparación

Deshuesamos los jamoncitos sin desprender el hueso. Se trocea la trufa y se rellena. Se enrolla y se atraviesa con el propio hueso del jamoncito. Se meten al horno a asar con la cebolla, zanahoria, pimienta, sal, tomate, ajo y vino blanco. Se dejan asar hasta alcanzar el punto deseado y ya está listo para servir.

Jarrete de ternera gallega guisado con patatas de Galicia

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

(4 personas)

- jarrete de ternera , 1
- patatas pequeñas de Galicia, 400 g.
- vino blanco, 1/4 l.
- cebollas pequeñas, 8
- ajo, 1 cabeza
- sal
- aceite

Preparación

Se pone el jarrete en adobo durante 6 u 8 horas, en vino blanco, ajo y sal. A continuación se coloca una olla al fuego con un poco de aceite en el cual se dora la carne y las cebollas. Cuando estén bien doradas se les agrega el adobo. Se tapa y se deja hervir lentamente. Cuando esté medio hecho se le añaden las patatas. Se mete al horno. Al estar las patatas se saca y se sirve.

Se debe comer recién hecho.

Lacón asado

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- paletilla de cerdo fresca , 1
- pimentón dulce
- ajo picado
- perejil
- sal
- aceite, 1 chorrito
- laurel, 1 hoja
- vino blanco
- patatas de Galicia
- pimientos morrones

Preparación

En primer lugar se procede a cortar la uña de la paletilla. Después se coloca la paletilla en un placa para horno. Se sala por ambos lados. Machacamos en un mortero ajo, perejil, laurel y añadimos a este adobo una cucharada grande de pimentón dulce y un vaso de vino blanco. Se unta bien la paletilla con este adobo por ambos lados y se deja así durante 24 horas.

Pasado este tiempo, horneamos durante unas 3 horas, procurando darle vueltas para que se dore por los dos lados; rehogamos con vino blanco. Para presentarlo en la mesa lo acompañamos con patatas asadas enteras y pimientos morrones asados.

Lacón con grelos y chorizos

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes **(8 personas)**

- lacón , 1 sobre 2,5 kgs. a 3 kgs.
- patatas, 10
- grelos, 3 manojos
- chorizos, 8 (uno por persona)
- manteca de cerdo
- agua

Preparación

El lacón para que se desale bien, se debe poner a remojo 2 ó 3 días antes de su cocción. Después lo ponemos a cocer en una cazuela con mucha agua, durante 3 horas. Con el agua de cocer el lacón, cocemos las patatas, lo grelos y los chorizos, echándole un poco de manteca de cerdo.

Este plato se tiene que servir muy caliente.

Lacón o cabeza (prensado)

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- Lacón o cabeza de cerdo salado
- cebolla, 1
- puerro, 1
- laurel, 1 hoja
- pimienta en grano

Preparación

Se pone a desalar el lacón 48 horas cambiando el agua varias veces. Lo ponemos a cocer con agua, cebolla, puerro y laurel, aproximadamente durante 3 horas. Lo sacamos, y en caliente cortamos los trozos. Rellenamos un molde apropiado, (en su lugar una bolsa de plástico), se aprieta, envolvemos en un trapo y le ponemos 3 Kg. de peso encima. Dejamos 24 horas en reposo. Se retira y se sirve frío.

Liebre a la forestal

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- liebre joven , 1
- aceite de oliva, 1/4 l.
- panceta de cerdo en dados, 200 g.
- champiñones, 200 g.
- cebolletas, 12
- cebollas picadas, 2
- zanahorias troceadas, 3
- tomates maduros picados, 2
- puerros picados, 2
- harina, 50 g.
- ajo, 4 dientes
- laurel, 3 hojas
- tomillo, 1 rama
- perejil, 1 rama
- consomé, 1/2 l.
- vino blanco seco, 1 vaso
- brandy, 1 copa
- patatas Galicia pequeñas y fritas, 12
- sal
- pimienta

Preparación

Se limpia la liebre y se trocea; se pone en adobo durante doce horas. El adobo consiste en ajo, aceite, cebolla picada, tomillo, perejil, laurel, sal y pimienta, vino blanco y un poco de vinagre. Se escurren los trozos y se pasan por harina. Se doran en una sartén, se flambea con el brandy y se pasa a una cazuela (de meter al horno). Se pone la panceta, se deja dorar un poco y se ponen las legumbres. Se deja rehogar un poco y se pone el vino y el consomé, dejándola cocer lentamente.

Una vez cocida se pasa a una fuente o cazuela (para ir directamente a la mesa), donde se ponen las legumbres y las patatas y se le echa la salsa por encima una vez pasada por un colador, y se espolvorea con perejil picado.

Liebre estofada

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- liebre , 1
- laurel
- tomillo
- aceite
- vinagre
- puerros
- zanahorias, 4
- ajo, 4 dientes
- cebollas pequeñas
- chocolate fondé
- grasa de cerdo
- caldo de ave
- vino tinto
- sal

Preparación

Adobamos un día entero la liebre con aceite, vinagre, laurel, puerros, zanahorias y tomillo. Al día siguiente sacamos del adobo la liebre, la ponemos bajo el grifo y la secamos con un paño. En un recipiente con aceite y grasa de cerdo se coloca la liebre y se sofríe. Añadimos las cebollas, los dientes de ajo machacados, las zanahorias y un chorrito de vino tinto. Revolvemos, dejamos hervir un poco y a continuación se echa un poco de caldo de ave y una onza de chocolate. Se pone al fuego hasta que esté cocido. Servir con patatas fritas.

Liebre estofada

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- liebre , 1
- laurel
- tomillo
- aceite
- vinagre
- puerros
- zanahorias, 4
- ajo, 4 dientes
- cebollas pequeñas
- chocolate fondé
- grasa de cerdo
- caldo de ave
- vino tinto
- sal

Preparación

Adobamos en día entero la liebre con aceite, vinagre, laurel, puerros, zanahorias y tomillo. Al día siguiente sacamos del adobo la liebre, la ponemos bajo el grifo y la secamos con un paño. En un recipiente con aceite y grasa de cerdo se coloca la liebre y se sofríe. Añadimos las cebollas, los dientes de ajo machacados, las zanahorias y un chorrito de vino tinto.

Revolvemos, dejamos hervir un poco y a continuación se echa un poco de caldo de ave y una onza de chocolate. Se pone al fuego hasta que esté cocido.

Lomo de cerdo con puré de castañas

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- lomo de cerdo , 2 kgs.
- ajo, 2 dientes
- castañas, 3/4 kg.
- huevos, 3 yemas
- mantequilla, 100 grs.
- pimiento rojo, 1
- pimiento verde, 1
- leche
- aceite
- limón
- sal

Preparación

Pelamos y cocemos las castañas. Una vez cocidas, se escurren y se hace un puré con ellas, pasándolas por el turmix. Se mezclan con la leche, dientes de ajo, yemas de huevo, mantequilla y la sal, y volvemos a batir.

Cortamos el lomo en chuletas, lo freímos y lo adornamos con el puré y los pimientos fritos y limón.

Lomo de conejo marinado en Albariño con raviolis de patata gallega y castaña

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- lomos de conejo limpios y deshuesados , 8
- hierbas aromáticas, 1 ramillete
- vino blanco Albariño, 1 dl.
- aceite de oliva virgen, 2 dl.
- castaña pelada y cocida, 100 g.
- patatas cortadas muy finas, 16 lonchas
- setas de bosque blanqueadas, 100 g.
- jugo de carne, 2 dl.

Preparación

Marinado del lomo: una vez limpios los lomos de conejo los salamos y los cubrimos con una marinada que haremos con el vinagre, el aceite y el ramillete de hierbas aromáticas. Dejamos reposar 6 horas.

Raviolis: Blanqueamos con cuidado las lonchas de patata y les damos forma de cuadraditos, preparamos un puré con la castaña triturada, un chorrito de leche y un golpe de azúcar, con lo cual rellenamos los raviolis de patata gallega.

Lomos de conejo: una vez marinado, rellenamos los lomos dos a dos con las setas brindándolos para que conserven la forma. Observaciones: En una sartén con un chorrito de aceite doramos los lomos por ambos lados, metemos al horno unos minutos para que acaben de hacerse por dentro, los retiramos y escurrimos el exceso de aceite.

Vertemos entonces el jugo de carne y reducimos al fuego hasta que tenga textura. Montamos el plato poniendo a un lado el lomo de conejo relleno cubriéndolo con la salsa y al otro lado los raviolis con un hilo de tomillo en polvo.

Lomo de ternera al horno

■ **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (4 personas)

- lomo , 1 kg.
- grasa de cerdo, 50 grs.
- sal
- aceite, 1/8 lt.
- zanahorias
- puerros
- cebollas, 2
- tomates, 2
- vino blanco, 1/4 lt.
- pimienta blanca
- maicena, 1 cucharada
- coñac

Preparación

Se prepara el lomo y se sazona con sal y pimienta blanca molida. Se dora ligeramente en la placa en la que se vaya a asar, con manteca de cerdo y algo de aceite. Una vez dorado, se le añaden unas verduras troceadas, (zanahorias, puerros, cebolla y tomate). Se mete en el horno a 200º C, y se va mojando de vez en cuando con vino blanco. Al cabo de 1 hora, aproximadamente, se comprueba que esté asado. Se retira la placa y se prepara la salsa del siguiente modo:

Se pone la placa al fuego para que se pegue el jugo y se pueda retirar la grasa; a continuación, se añade el vino blanco y se deja hervir para que todo el jugo se disuelva de nuevo. Cuando el vino quede reducido a la mitad, se añade algo de agua y se deja hervir nuevamente; se diluye un poco de maicena en coñac, y se le agrega el jugo para que ligue, se pasa por un colador chino y se comprueba el punto de sal.

Se trocea el lomo, se coloca sobre una fuente y se acompaña con una guarnición de verduras del tiempo o puré de patatas. Se complementa con el resto del jugo servido en salsera.

Lomo de ternera gallega al horno

■ **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- lomo , 1 kg.
- sal
- manteca de cerdo, 30 g.
- aceite de oliva, 1/8 l.
- zanahorias, 2
- puerros, 2
- cebollas, 2
- tomates, 2
- vino blanco, 1/4 l.
- pimienta blanca
- maicena, 1 cucharada
- coñac
- patatas de Galicia

Preparación

Se quita el hueso del lomo y se salpica con sal y pimienta blanca molida. Se dora ligeramente en el recipiente en el que se vaya a asar con manteca de cerdo y algo de aceite. Cuando esté dorado se añaden unas verduras cortadas en trocitos (zanahorias, puerros, cebolla, tomate), se pone en el horno a 200 grados de temperatura y se va mojando de vez en cuando con vino blanco. Al cabo de una hora aproximadamente se comprueba que esté asado. Se retira del recipiente y, en este, se prepara la salsa del modo siguiente: se pone el recipiente al fuego para poder retirar la grasa; a continuación se añade vino blanco y se deja hervir hasta que quede reducido a la mitad; se añade algo de agua y se deja hervir otra vez, se deshace un poco de maicena en coñac y se echa al fondo para que ligue, se pasa por un colador y se prueba el punto de sal. Se trocea el lomo, se coloca en una fuente con verduras de temporada o con puré de patata. Se complementa con la salsa servida en salsera.

Lomo de ternera gallega con grelos y patatas de Galicia

■ **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- ternera con hueso (a poder ser por la parte del lomo bajo) , 800 g.
- hueso de jamón, 1
- grelos, 1 manojo
- patata, 1
- sal
- pimienta

Preparación

Comenzaremos cortando el hueso de la ternera por varios sitios, pero sin llegar a desprenderlo de la carne; salpimentamos al gusto. Ponemos el trozo de carne en la plancha, que ha de estar muy caliente. Cuando esté muy dorada la carne por ambos lados, la retiramos.

Para preparar los grelos, los cocemos en una olla junto con un hueso de jamón, que les dará muy buen sabor (los grelos han de ir muy bien picaditos). Para acompañar podemos añadir una patata cortada en cuadraditos y frita, pero sin llegar a dorar.

Lomo rosado "Argentino"

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- lomo , 2 kg.
- gelatina, 100 grs.
- ajo, 1 cabeza
- tocino, 100 grs.
- cebollas, 2
- puerros, 2
- zanahorias, 1
- vino blanco, 1 vaso
- perejil
- sal
- pimienta
- laurel
- huevo hilado para decorar con gelatina picada

Preparación

Se deshuesa el lomo. Se le pone sal y pimienta y se ata con un cordel. Se dora al fuego fuerte, en una asadera. Se pican las legumbres y se mete en el horno. Cuando esté todo dorado, se rehoga con el vino y se deja unos minutos en el horno fuerte. Se retira y se deja enfriar. Se corta y se adorna con gelatina y huevo hilado.

Se sirve acompañado de una ensalada.

Lomo rosado de ternera gallega Tino

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- lomo , 2 kg.
- gelatina, 100 g.
- ajo, 1 cabeza
- tocino, 100 g.
- cebollas, 2
- puerros, 2
- zanahoria, 1
- vino blanco, 1 vaso
- perejil
- sal
- pimienta
- laurel
- huevo hilado para decorar con gelatina picada

Preparación

Se deshuesa el lomo, se le pone sal y pimienta, y se ata con un cordel. Se dora a fuego fuerte en una asadora. Se pican las legumbres y se meten al horno. Cuando esté todo dorado se rehoga con el vino y se deja unos minutos en el horno fuerte. Se retira y se deja enfriar, se corta y se adorna con gelatina y huevo hilado. Se sirve acompañado de una ensalada.

Medallones de solomillo de ternera gallega con foie de pato y manzanas asadas

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- medallones de solomillo limpios de grasa y nervios , 2 (100 g. cada uno)
- foie de pato en crudo, 2 rodajas
- manzana pelada, partida en 8 trozos con forma de dientes de ajo untados con mantequilla y asados a horno suave, 1
- mantequilla, 10 g.
- crema de leche, 1/2 vaso
- jugo de carne, 1/2 vaso
- escaluña cortada fina, 1
- cebollino cortado grueso, 4 ramos
- Armagnac, 1/2 copa
- pimiento rojo asado, 2 tiras

Preparación

Salamos el solomillo y el foie en una sartén de teefol calentada en la plancha. Freímos vuelta y vuelta el foie. En la misma grasa dejada por el foie se fríe el solomillo. Reservamos en un plato solomillo y foie, y en la misma sartén pochamos la escaluña. Flambeamos con Armagnac y se vierte la crema de leche. Dejamos reducir un poco y añadimos el jugo de carne. Hervimos 2 minutos, añadimos el cebollino y probamos de sal.

Presentamos en un plato imperial de la siguiente manera: los solomillos en el centro, el foie encima de éstos. Cubrimos con la salsa y decoramos con las manzanas y el pimiento rojo asado.

Medallones de solomillo de ternera gallega con salsa de setas

- **Restaurante San miguel**

Ingredientes (6 personas)

- solomillo de ternera gallega , 1,5 kg.
- patatas de Galicia, 500 g.
- setas, 1 kg.
- salsa española
- mantequilla, 50 g.
- sal
- harina
- pimienta
- aceite
- vino Oporto, 1 copa

Preparación

Se cortan los filetes de solomillo en medallones, se salpimientan. En una sartén se fríen. Una vez hecho esto se retiran y en ese mismo aceite se fríen las setas; cuando estén hechas se les añade una copa de Oporto, 50 g. de mantequilla y se les agrega la salsa española.

Se junta todo y se deja cocer durante 5 minutos, sirviéndolo con una guarnición de patatas paja.

Medallones de ternera gallega con champiñones

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (4 personas)

- ternera gallega , 1/2 kg.
- champiñones frescos, 1 kg.
- mantequilla, 100 g.
- jerez seco
- legumbres frescas
- patatas de Galicia

Preparación

Se cortan los medallones de ternera, de 100 g., se sazonan en aceite no muy caliente. Se ponen en una tartera y se le añaden los champiñones previamente lavados y cortados en láminas; se rocían con una copa de jerez seco y se dejan hervir sobre 10 minutos tapados. Se sirven con legumbres frescas y patatas fritas.

Morcillo estofado

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (4 personas)

- morcillo , 1 kg.
- cebollas medianas, 2
- puerros, 2
- zanahorias, 4
- ajos, 2 dientes
- tomillo, 1 rama
- tomates, 3
- laurel, 1 hoja
- nuez moscada, 1 pizca
- vino blanco, 1 vaso
- coñac, 1 copa

Guarnición:

- nabos retorneados, 1/4 kg.
- zanahorias, 1/4 kg.
- patata avellana, 1/4 kg

Preparación

Se corta el morcillo en trozos regulares se impregnan en harina, se rehogan en una olla con aceite caliente, se agrega la legumbre, el tomillo y el laurel, se le da unas vueltas, una vez hecha esta operación se le echa el vino blanco y el coñac cuando estos se reduzcan se le echa caldo blanco, que tendremos preparado de antemano hecho con huesos, recortes de carne y legumbres blancas. Una vez cocido el morcillo se aparta para otra olla y se ralla la nuez moscada, se pasa la salsa por un chino y junto al morcillo se levanta y se tapa para luego servir.

Paletilla de cordero lechal asada con miel de Galicia

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- paletillas de lechal , 4
- miel gallega, 50 g.
- aceite
- sal
- patatas, 2
- cebolla, 1

Preparación

Las patatas: cortamos las patatas y la cebolla en láminas finas, hacemos a fuego medio hasta que estén ligeramente doradas

La paletilla: rociamos las paletillas con un chorro de aceite y sal, metemos al horno a 150 grados, media hora (damos vueltas de vez en cuando). Cuando estén doradas las retiramos, escurrimos el exceso de aceite, remojamos con agua y desglosamos a fuego, incorporamos entonces la miel.
Observaciones: Disponemos una cantidad de patatas encebolladas en un lado y la paletilla al otro, salseamos con la salsa de miel.

Pato a la naranja

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- patos tiernos , 2
- naranjas, 4
- azúcar, 200 g.
- Cointreau, 1 copa
- zumo de naranja, 1 vaso
- piel de naranja fileteada muy fina, 100 g.
- salsa demiglace o española ligada, 1/4 l.
- ajo, 1 cabeza
- cebolla, 1
- puerro, 1
- laurel, 2 hojas
- tomillo, 1 rama
- perejil, 1 rama
- grasa de cerdo, 100 g.
- sal
- pimienta
- caldo de ave o consomé, 1/4 l

Preparación

En una placa de asar ponemos los patos con la grasa de cerdo y las legumbres. Al estar dorados se echa el caldo y se tapa para que no se quede seco. Una vez asados se retiran y se deshuesan. Para preparar la salsa se pone en un cazo el zumo y el azúcar y e hace un caramelo, se añaden las mondas y se dejan cocer, se le pone el Cointreau y la salsa, dejándola hervir un poco. Se pelan las naranjas y se separan los gajos para la guarnición. En una fuente honda se ponen las cuatros pechugas y los cuatro muslos, se ponen los gajos por encima y la salsa, se mete al horno unos minutos y listo para servir.

Pavo relleno navideño

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (12 personas)

- pavo , 1 de 6 kgs.
- lomo de cerdo picado, 1 kg. picado
- ternera lechal, 1 kg. picada
- manzanas, 1 kg. peladas y picadas
- almejas negras secas sin hueso, 1/2 kg.
- piñones, 200 grs.
- uvas pasas, 200 grs.
- albaricoques secos sin hueso, 200 grs.
- trufas, 100 grs.
- almendras tostadas, 200 grs.
- miga de pan, 150 grs.
- brandy, 1 copa
- jerez seco, 1 copa
- ajo, 1 cabeza
- zanahorias, 2
- puerros, 2
- cebollas, 3
- laurel, 2 hojas
- tocino, 100 grs.
- sal
- pimienta blanca molida
- perejil, 1 rama
- caldo de pavo, 1 lt.
- aceite de oliva, 1/2 lt.
- vino blanco, 1 vaso
- vino de Porto, 1 vaso

Preparación

En un soté puesto al fuego, con un poquito de aceite, doramos las carnes. Echamos la manzana y todos los ingredientes y dejamos cocer un poco. Flambeamos con el brandy y el jerez, quedando el relleno preparado. Se rellena el pavo y se cose. Se ata bien con un cordel y listo para asar. En una cacerola, ponemos el aceite, el pavo y lo metemos en el horno. Cuando esté dorado, ponemos la cabeza de ajos machacada y todas las legumbres picadas. Dejamos cocer un poco, y añadimos el vino y el caldo. Tapamos la cacerola y dejamos cocer durante 2 horas. Se retira a una fuente y se pasa la salsa. Se sirve acompañado de coles de bruselas.
Nota: El caldo de pavo, se hace con los menudos del pavo y legumbres.

Perdices a la cazadora con patatas de Galicia

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes
(4 personas)

- perdices limpias , 4
- panceta de cerdo, 200 g.
- tocino, 100 g.
- cebollas picadas, 3
- champiñones laminados, 200 g.
- zanahorias troceadas, 3
- laurel, 2 hojas
- tomillo, 1 rama
- perejil, 1 rama
- pimienta negra y blanca
- vino blanco, 1/4 l.
- ajo, 4 dientes
- aceite de oliva, 1 chorro
- brandy, 1 copa
- patatas avellana, 24
- sal
- perejil picado

Preparación

En una cazuela ponemos el aceite y el tocino a freír, se doran las perdices y se echa el ajo picado, las cebollas picadas, la panceta y el resto de los ingredientes. Se tapa la cazuela y se deja cocer lentamente. Una vez cocidas se pasan a una cazuela o fuente y se sirven con las patatas fritas avellana, las cebolletas, las zanahorias y los champiñones.

Perdices en escabeche

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes
(6 personas)

- perdices , 6
- cebollitas pequeñas, 12
- ajos, 2 cabezas peladas
- laurel, 6 hojas
- zanahorias, 6 troceadas
- aceite de oliva virgen, 1/4 lt.
- pimienta en gran blanca y negra, 20 grs.
- vinagre de Jerez, 1/2 lt.
- vino blanco, 1/4 lt.
- perejil, 1 rama
- sal

Preparación

En una cazuela, se colocan bien limpias las perdices junto con el resto de los ingredientes. Se tapa bien y se deja cocer lentamente alrededor de hora y media.

Se retiran del fuego. Se dejan enfriar y se colocan bien en una fuente cubiertas del escabeche y listas para servir.

Perdiz estofada

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes
(6 personas)

- perdices , 6
- cebollas pequeñas, 12
- zanahorias, 4
- ajos, 2 cabezas
- aceite
- laurel, 1 hoja
- vino blanco, 1 lt.
- coñac, 1 vasito
- caldo de gallina
- sal

Preparación

Se limpian y salan las perdices. Se rehogan en una sartén con aceite bien caliente. Una vez rehogadas se van pasando a una cazuela. En esa misma sartén con el aceite se doran las zanahorias, las cebollas, los ajos y el laurel, todo ello muy picadito. Cuando estén medio doradas se agrega el coñac y a continuación el vino blanco y el caldo de gallina. Se deja hervir y seguidamente se vierte todo encima de las perdices. Se mete en el horno durante una hora.

Pollo campero con fideos

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (6 personas)

- pollo campero , 1
- fideos, 300 grs.
- ajo, 1 cabeza
- pimiento rojo, 1
- cebolla, 1
- tomates, 2
- azafrán, 1 papel
- consomé, 1 lt.
- vino blanco, 1/2 vaso
- sal
- aceite

Preparación

Se limpia bien el pollo, se trocea y se pone en adobo con el ajo, la sal y el vino. Se deja así un par de horas. Se pone una sartén al fuego con aceite en la cual doraremos el pollo. En el aceite que nos queda después de dorado, freiremos la cebolla, el pimiento y los tomates, todo muy picado. A continuación se añade el azafrán y el adobo por encima del sofrito. Se deja hervir y se echa todo por encima del pollo, el cual lo tendremos en una pota ya con el consomé. Lo dejaremos cocer un poco, hasta que pinche, y a media cocción agregamos los fideos. Una vez cocido lo metemos en el horno 15 minutos. Se saca, se deja reposar 5 minutos y se sirve.

Pollo de corral en pepitoria

- **Restaurante Cies**

Ingredientes

- pollo de corral , 2 kg. aproximadamente
- aceite de oliva
- cebolla, 1
- nuez moscada
- azafrán
- ajo
- perejil
- coñac
- nueces
- patatas de Galicia

Preparación

Limpiamos el pollo, reservando los menudos, lo troceamos y lo adobamos con ajo, perejil y sal, dejándolo así una 2 horas; después lo rebozamos en harina y lo freímos en aceite de oliva pero sin cocinarlo totalmente. En este mismo aceite, una vez retirado el pollo, pochamos la cebolla y le echamos los menudos, el pollo frito, un poquito de nuez moscada y una hebra de azafrán, todo a fuego lento. A media cocción le echamos un poco de coñac, perejil picado y las nueces picadas. Cuando esté tierno (el tiempo dependerá de cada pollo), lo pasamos a una fuente y trituramos con el pasapurés el fondo en el que se ha cocinado para hacer la salsa con la que acompañamos el pollo. Podemos servirlo con patatas fritas.

Pucheiro de pata, chorizo y garbanzos

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (8 personas)

- patas de ternera , 4
- chorizos, 1/2 kg.
- garbanzos, 1/2 kg.
- ajo, 2 cabezas
- cebollas, 2
- puerro, 1
- harina, 50 grs.
- tomates maduros, 2
- pimiento dulce, 1 cucharada
- cominos, 1 cucharada
- guindilla, 1
- laurel, 1 hoja
- aceite
- agua
- sal

Preparación

Se limpian las patas, se cortan, se blanquean y se pasan a una olla limpia. Se cubren con agua y se echan : una cebolla, una cabeza de ajo, el puerro y un poquito de sal. Se pone a cocer durante 3 horas a fuego lento. En una tartera, se cuecen los garbanzos con los chorizos. En una sartén se pone aceite y se hace un refrito con ajo, cebolla, tomate, pimentón y la harina. Se refríe y se echa en la pata.

Algunos de los garbanzos, se pasan por el chino para espesar la salsa; se echan los cominos y se sirve en una cazuela de barro bien caliente.

Rabo de ternera jardinera

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- rabos de ternera , 3
- cebollas, 2
- ajo, 4 dientes
- cebollitas, 6
- zanahorias, 3
- pimiento verde, 1
- pimiento rojo, 1
- tomates, 3
- guisantes, 200 grs.
- patatas, 1/2 kg. Pequeñas
- azafrán, 1 papel
- laurel, 1 hoja
- aceite, 1 chorro
- harina, 100 grs.
- vino blanco, 1 vaso
- caldo de marmita, 1 cazo
- perejil
- sal
- pimienta

Preparación

Se trocea el rabo por las articulaciones. Se pone sal y pimienta y se pasa por harina. Se pone a dorar en una sartén. Se pasa a una cazuela de barro y se guisa con las legumbres, el vino y el caldo. Se cuece a fuego lento encima de la plancha. Se sirve en la misma cazuela.

Redondo de ternera gallega mechado

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (4 personas)

- redondo de ternera , 1 kg.

para asar:

- zanahoria, 1
- cebolla, 1
- tomate, 1
- puerro, 1
- ajo, 2 dientes
- perejil
- vino blanco
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

para mechar:

- huevo cocido, 1
- zanahoria cocida, 1
- tocino entrefibrado, 200 g.

Preparación

Con la ayuda de un espetón de mechar se introduce al redondo el huevo cocido, la zanahoria y el tocino, todo cortado en tiras. Seguidamente se sazona con sal y pimienta y, colocándolo en un recipiente, se dora al fuego después de salpicado con un poco de aceite.

Al redondo ya dorado, se le añade las hortalizas para asar, bien lavadas y partidas en dados. Se mete al horno a la temperatura de unos 180 grados y se mantiene el tiempo necesario hasta que pinche la pieza, bañándola de vez en cuando con vino blanco.

Redondo mechado

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes (4 personas)

- redondo , 1 de 1 kg.

Para guisar:

- zanahoria, 1
- cebolla, 1
- tomate, 1
- puerro, 1
- ajo, 2 dientes
- perejil
- vino blanco
- aceite
- sal
- pimienta

Para mechar:

- huevo cocido, 1
- zanahoria cocida, 1
- panceta, 200 grs.

Preparación Con ayuda de una aguja de mechar, introducimos en el redondo, el huevo cocido, la zanahoria y la panceta, todo cortado en tiras. Seguidamente, sazonamos con sal y pimienta, y, colocándolo en una asadera, lo doramos sobre el fuego, después de rociarlo con un poco de aceite.

Una vez dorado el redondo, añadimos las hortalizas, (para asar), bien lavadas y troceadas en dados. Metemos la asadera en el horno, con una temperatura de unos 180º C, manteniéndolo el tiempo necesario, hasta que "pinche" la pieza; rociándola, de vez en cuando, con un poco de vino blanco. Se puede servir acompañado con patatas fritas y verduras cocidas y salteadas con ajo y mantequilla. El jugo que queda en la asadera, se cuela, y es la salsa ideal para acompañar este asado.

Riñones al jerez

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- riñón de ternera , 1
- ajo, 1 diente
- cebolla, 1 pequeña
- aceite, 1 dl.
- sal
- laurel
- perejil
- Jerez seco, 1 copita
- consomé o salsa española, 1 vaso

Preparación

Se limpian los riñones de tetilla y grasa, se parten en trozos pequeños y los salteamos un momento en una sartén a fuego muy rápido. Cuando dejen de soltar líquido, los pasamos a otra sartén donde ya tengamos preparado el sofrito con el aceite, el ajo y la cebolla. Les damos unas vueltas, añadimos la copa de jerez, (dejamos reducir), y echamos el consomé, o la salsa española, con una pizca de laurel, perejil y sal. Se cuece de 7 a 10 minutos. Se sirven con arroz blanco o patata cocida.

Riñones de ternera gallega al Jerez con patatiñas gallegas paja

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

- pan de molde , 3 rebanadas
- riñones de ternera, 1 kg.
- vinagre
- jerez, 200 cl.
- cebollas, 2
- ajo, 3 dientes
- aceite, 200 cl.
- harina, 2 cucharadas
- sal
- pimienta blanca molida
- salsa española
- arroz, 1/2 kg.
- pimentón dulce, 1 cucharada
- pimentón picante, 1/2 cucharada

Preparación

Se limpian los riñones, se pican y se blanquean en una sartén con agua y vinagre. Al hervir un minuto se quitan y se pasan debajo del agua a enfriar. En otra sartén se pone aceite, ajo picado y cebolla. Cuando esté pochada se le agregan los riñones y los salteamos, rehogándolos unos 5 minutos. Se les agrega el pimiento dulce, el picante, la harina, el jerez, la pimienta molida y la salsa española, dejándolos cocer durante 3 minutos. De guarnición costrones de pan frito y fondo de arroz blanco.
arroz blanco: En un cazo con aceite se pone un diente de ajo, media cebolla picada y se fríe todo. Cuando esté frito se echa el arroz, con el doble de agua, y se deja cocer 5 minutos en el horno a 180 grados. Se sazona. Observaciones Para la presentación se ponen los riñones y alrededor costrones de pan y moldes de arroz blanco.

Solomillo "Rosalía"

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- solomillo , 1 kg. cortado en 4 trozos
- aceite de oliva, 2 dl.
- patatas, 4 de tamaño mediano
- cebolla, 1 picada fina
- ajo, 4 dientes picados finos
- caldo limpio, 1/2 lt.
- pastilla de carne, 1
- harina, 50 grs.
- coñac, 1 copita
- vino Albariño, 2 dl.
- azafrán, 2 sobres

Preparación

Se pone al fuego una cazuela plana con la mitad de aceite. Cuando esté caliente se ponen las patatas en rodajas y se rehoga. Cuando empieza a dorarse, se ponen la cebolla, el ajo, se pocha 2 minutos y a continuación se pone el caldo limpio, el azafrán, la pastilla de carne, y se hierve a fuego lento.

En una sartén se pone el aceite que nos queda, y cuando esté caliente, se fríen los solomillos pasados por harina, se rocía con el coñac y el vino blanco, y se pone encima de la preparación anterior que tenemos en la cazuela. Se le da la vuelta, se echa sal y se termina al horno. A los cinco minutos se prueba la patata, que debe estar blandita. La salsa debe estar espesa. Se sirve muy caliente.

Solomillo "Sanmiguel"

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

- solomillo , 1,2 kg. (200 grs. por persona)
- champiñones, 400 grs.
- mantequilla, 100 grs.
- tío Pepe, 1 copa
- jugo de carne
- espárragos, 6
- jamón, 200 grs

Preparación

Hacemos el solomillo a la plancha. Una vez hecho, lo colocamos en una fuente.

En una cazuela, fundimos la mantequilla, añadimos los champiñones fileteados, el jerez y los dejamos reducir. Luego agregamos el jugo de carne y lo dejamos hacer durante 4 minutos.

Echamos la salsa encima del solomillo, colocamos los espárragos envueltos en jamón, y ponemos la guarnición correspondiente.

Solomillo al hojaldre

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

- solomillo , 2 kg. (si puede ser en una pieza)
- ajo, 2 dientes
- perejil
- mostaza
- sal
- aceite de oliva, 1 vaso
- vino blanco, 1 copa
- jugo de carne, 1 poco
- mantequilla, 100 grs.
- jerez

Para la masa:

- harina, 1/2 kg.
- huevos, 3
- leche, 1/2 lt.
- mantequilla
- sal

Preparación

del solomillo Adobamos el solomillo con sal, mostaza y un poco de jerez. En una cazuela, ponemos los ajos, el aceite y un chorrito de jerez. Cuando esté muy caliente, echamos la pieza del solomillo y lo doramos un poco, lo sacamos y lo dejamos enfriar. En la misma cazuela donde doramos el solomillo, los ajos y el jerez, echamos el jugo de la carne y la copa de vino blanco. Lo dejamos hervir y después lo pasamos por un chino y dejamos la salsa a un lado.
la masa: Con todos los ingredientes preparamos una masa. La dejamos reposar unos 20 minutos. En una mesa extendemos la masa. Colocamos la pieza de solomillo sobre la masa y se envuelve. Lo metemos en el horno durante 30 minutos a una temperatura moderada. Para servir, se trocea el solomillo y le echamos por encima la salsa caliente. Como guarnición, podemos meter unas patatas en el horno y pimientos morrones o alguna verdura.

Solomillo al horno

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- solomillo , 1 de 300 grs. aprox.
- patatas, 2 medianas
- caldo de carne, 1/4 lt.
- aceite de oliva virgen, 1/4 lt.
- champiñones naturales, 8
- sal
- pimienta negra

Preparación

Se pelan las patatas y se trocean. Se pone a calentar el aceite y se sofríen las patatas. Cuando estén casi hechas se retiran y en el mismo aceite se pone a freír el solomillo adobado con la sal y la pimienta al gusto. Se agregan los champiñones y el jugo de carne, se deja reducir un poco el jugo y se incorporan las patatas. Se mete al horno alrededor de 10 minutos y ya está listo para servir.

Solomillo de ciervo al oporto

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (6 personas)

- solomillo de ciervo , 1,2 kg. en 12 medallones
- aceite de oliva, 2 dl.
- cebolla, 1 picada muy fina
- puerro, 1 picado muy fino
- ajo, 2 dientes
- harina, 20 grs.
- coñac, 1 copa
- vino de porto, 2 copas
- nata líquida, 2 dl.
- paprica, 1 punta
- "fumet" de carne, 4 dl.

Preparación

En una sartén se pone el aceite a calentar, se pasan los medallones de solomillo por harina, que previamente habremos salpimentado, y se saltea un poco. Los sacamos del aceite y agregamos la cebolla, el puerro y el ajo picado. Se rehoga a fuego lento, se colocan los medallones de nuevo en la sartén y se flambea con el coñac y el oporto; luego se deja reducir. Se agrega la nata, se reduce unos minutos y se perfuma con la paprica.

Debe quedar con un color café con leche. Se sirve con unas patatas cerilla o un arroz blanco.

Solomillo de ternera a la pimienta con patatas

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (1 personas)

- solomillo , 250 grs.
- pimienta blanca
- sal
- nata
- fumet de carne
- aceite
- patatas

Preparación

Se corta el solomillo en medallones. Salpimentamos, pasamos por harina y freímos. Retiramos el solomillo, escurrimos el aceite y añadimos el fumet de carne, un chorrito de nata y unos granos de pimienta. Dejamos reducir hasta que la salsa esté untuosa y con un bonito color oscuro.

Disponemos el solomillo en el centro del plato y salseamos.

Se acompaña con unas patatas cortadas en tiras y fritas hasta que estén crujientes.
Fumet de carne: En una tartera con abundante agua dejamos cocer a fuego lento durante varias horas recortes de carne y huesos con verduras variadas y cebolla tostada. Colamos y dejamos reducir hasta que tome el gusto deseado.

Solomillo de ternera al agridulce

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- solomillo , 1 trozo de centro de 220 grs.
- jugo de carne, 1/2 vaso
- frambuesa licuada, 1/2 vaso
- pera cocida con vino tinto y azúcar, 1
- naranja, 1
- limón, 1
- sal
- pimienta
- mantequilla, 1 cucharada

Preparación

En una sartén se fríe suavemente el solomillo con la mantequilla. Luego lo ponemos en un plato.

En la misma sartén se añade la frambuesa removiendo y se exprime el limón. A continuación, se añade el jugo de carne, se reduce un minuto y se pasa por un colador fino. Se sazona con sal y pimienta, cubriendo el solomillo con esta salsa.

Se decora el plato con la pera al vino cortada en abanico y la naranja en gajos.

Solomillo de ternera al Oporto

- Restaurante Moncho Vilas

Ingredientes (1 personas)

- solomillo , 250 grs.
- oporto, 1 copita
- harina
- sal
- pimienta blanca
- fumet de carne
- nata
- patatas
- aceite

Preparación

Cortamos el solomillo en medallones, lo salpimentamos, pasamos por harina y freímos. Escurrimos el exceso de aceite y añadimos el fumet de carne, la nata y el oporto; dejamos dar un hervor para que el oporto pierda la fuerza del alcohol. Aparte freímos unas patatas en rodajas y las incorporamos en la salsa.
Fumet de carne: En una tartera con abundante agua dejamos cocer a fuego lento durante varias horas recortes de carne y huesos con verduras variadas y cebolla tostada. Colamos y dejamos reducir hasta que tome el gusto deseado.

Solomillo de ternera gallega a la pimienta con patatas de Galicia

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes

- solomillo , 250 g,
- pimienta blanca
- sal
- nata
- fumet de carne
- aceite
- patatas de Galicia

Preparación

Se corta el solomillo en medallones. Salpimentamos, pasamos por harina y freímos. Retiramos el solomillo, escurrimos el aceite y añadimos el caldo de carne, un chorrito de nata y unos granos de pimienta. Dejamos reducir hasta que la salsa esté untuosa y con un bonito color oscuro.

Disponemos el solomillo en el centro del plato y salseamos. Se acompaña con unas patatas cortadas en tiras y fritas hasta que estén crujientes.

Solomillo de ternera gallega a nuestro estilo

- Restaurante Cíes

Ingredientes

- solomillo de ternera , 1 kg.
- pimienta blanca
- romero
- mostaza
- nata líquida
- sal
- patatas de Galicia

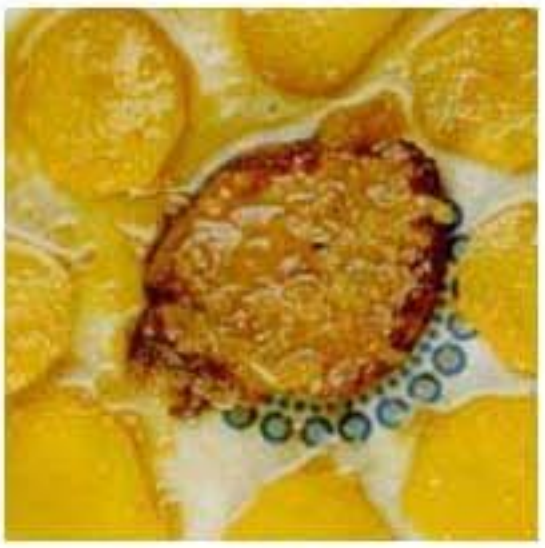
Preparación

Cortamos la pieza de solomillo en cuatro trozos y lo adobamos con la pimienta, la mostaza, el romero y la sal, y lo dejamos 1/2 hora adobando. Pasado este tiempo, lo rebozamos en harina y lo freímos a fuego lento en aceite y mantequilla a partes iguales. Una vez frito, se flamea con coñac y le añadimos la nata líquida y lo reducimos hasta que espese. Puede servirse con patatas paja.

Solomillo de ternera gallega al Oporto con patatas de Galicia

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes



- solomillo , 250 g.
- oporto, 1 copita
- harina
- sal
- pimienta blanca
- fumet de carne
- nata
- aceite
- patatas de Galicia

Preparación

Cortamos el solomillo en medallones, lo salpimentamos, pasamos por harina y freímos. Escurrimos el exceso de aceite y añadimos el caldo de carne (para su preparación véanse las observaciones), la nata y el oporto; dejamos dar un hervor para que el oporto pierda la fuerza del alcohol.

Aparte freímos unas patatas en rodajas y las incorporamos en la salsa. Servimos como en la imagen rociando el conjunto con la salsa. Observaciones: En una tartera con abundante agua dejamos cocer a fuego lento durante varias horas recortes de carne y huesos con verduras variadas y cebolla tostada. Colamos y dejamos reducir hasta que tome el gusto deseado.

Solomillo de ternera gallega asado con su jugo y salsa de queso tetilla

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- solomillo de ternera , 900 g.
- jugo de carne, 2 dl.
- queso de tetilla, 175 g.
- crema de leche, 1/2 dl.
- mantequilla, 15 g.
- harina, 15 g.
- leche, 250 g.
- sal
- pimienta
- aceite
- verduras de temporada

Preparación

Salsa de queso tetilla: en baño María ponemos a fundir el queso con la crema de leche, mientras montamos una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche y se la añadimos al queso fundido con la crema de leche, reservamos.

Verduras de temporada: blanqueamos en abundante agua hirviendo las verduras una a una y las refrescamos en agua fría para que no pierdan color.
Observaciones: Ponemos al fuego una fuente de horno con un poco de aceite, salpimentamos la carne y la doramos, cuando esté muy caliente, por ambos lados; después la pasamos al horno precalentado a 200 grados durante 5 minutos (debe quedar roja en el centro). Retiramos del horno la carne y escurrimos el exceso de aceite, ponemos la fuente al fuego y vertemos el jugo de carne y dejamos reducir hasta que ligue. Salteamos las verduras en aceite y montamos el plato poniendo el trozo de solomillo cubierto con su jugo, al lado un hilo grueso de salsa de tetilla y las verduras salteadas.

Solomillo de ternera gallega con champiñones

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- solomillo de ternera , 250 g.
- salsa española, 1 vaso
- champiñones, 1 bandeja
- pan frito, 1 rebanada
- jamón cortado en tacos
- sal
- aceite

Preparación

En una sartén, o en la plancha, ponemos la carne. Una vez que le demos la vuelta la salamos por ambos lados y la dejamos a fuego fuerte, para que se dore por fuera y quede roja por dentro. Limpiamos y lavamos los champiñones, cortándolos en trozos y poniéndolos en una sartén con aceite. Dejamos que se hagan a fuego lento. Cuando veamos que están lo suficientemente hechos, añadimos el jamón cortado en tacos y rehogamos. Vertemos el vaso con salsa española y dejamos reducir.

Para servir colocamos en un plato la rebanada o tostada de pan frito y ponemos sobre ella el solomillo; a continuación, cubrimos con la salsa de champiñones.

Solomillo de ternera gallega sobre crema de grelos, habas de Lourenzá

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes

- solomillos limpios de grasa y vetas , 4
- sal
- pimienta
- aceite de oliva
- patatas
- setas
- jugo de carne
- cebolla, 1/2 unidad
- ajo, 2 dientes
- habas de Lourenzá

Preparación

Se sala la carne y se le echa un poco de pimienta y aceite. La echamos en la plancha sobre cinco minutos por cada lado.

Preparamos las setas a la plancha y las patatas fritas muy finitas. Se echa la crema cubriendo el fondo de los platos sobre los solomillos. Decoramos el centro del plato con las setas, las patatas y las habas cocidas rehogadas.
la crema: Se pica el ajo y la cebolla, lo ponemos a rehogar con un poquito de aceite. Incorporamos los grelos bien escogidos (sólo las hojas) y se añade un poco de sal y jugo de carne.

Cuando esté en su punto lo pasamos por un chino o pasapuré. Preparación de las habas Las cocemos en su punto, las escurrimos y las echamos en una sartén para rehogarlas con un poco de aceite de oliva y un diente de ajo picadito.

Ternera gallega estofada

- **Restaurante Cies**

Ingredientes

- jarrete de ternera gallega , 2 kg. aproximadamente
- aceite de oliva
- cebolla, 1
- ajo, 3 dientes
- zanahorias, 2
- pimiento verde, 1
- tomates, 2
- perejil, 1 ramita
- azafrán
- pimienta
- pimentón
- vino

Preparación

Ponemos todos los ingredientes en crudo en una cazuela sin agua ya que es suficiente con el jugo que soltará la carne y las legumbres, cocinadas a fuego muy lento.

Cuando la carne esté tierna, se prueba de sal, y se sirve acompañada de una guarnición de legumbres y se jugo.

Zancos de pollo a la cerveza

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes (1 personas)

- zancos de pollo , 2
- verdura picada en juliana, (cebolla, pimiento, ajos e perejil)
- grasa de cerdo
- cervezas, 2
- Sherry, 1/2 copita
- clavo
- laurel
- tomillo
- sal

Preparación

Se dora el pollo en un poquito de aceite. Seguidamente se echa el Sherry y las cervezas y se mete en el horno junto con la verdura, que estará toda en crudo. Se deja hacer hasta que pinche bien a una temperatura de 135ºC.

Zorza con huevos fritos

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes (4 personas)

- pimiento dulce , 25 grs.
- pimiento picante, 10 grs.
- sal
- ajo, 100 grs. picado muy fino
- agua, 1 copa
- carne de cerdo picada, 1 kg.
- huevos, 8
- patatas al vapor

Preparación

Se pone la carne con el pimentón, la sal, el ajo y el agua todo junto en una pota y se remueve todo muy bien hasta que la zorza coja el color del pimentón y todos los demás ingredientes queden bien impregnados en la carne. Se prueba si está bien de sal y pimentón y se deja durante 24 horas reposar en la misma pota y en un lugar fresco. Una vez pasado ese tiempo se pone una sartén al fuego con aceite y se fríe bien la zorza. En otra sartén se fríen los huevos. Se coloca la zorza en un plato bonito y por encima los huevos recién fritos, que irán acompañados por unas patatas al vapor o patatas fritas.

ÍNDICE POSTRES

- "Filloas" con fresas flambeadas
- "Freixós" (chulas) de cayota
- Arroz con leche
- Arroz con leche
- Batido de helado con grosella
- Brazo de gitano
- Brazo de gitano de nata
- Buñuelos de manzana a la gallega
- Cañas caseras
- Cañas de nata-menta con chocolate caliente
- Capricho de membrillo con queso

- Capricho de membrillo con queso-tetilla
- Chulas de calabaza
- Crema tostada con hojaldre
- Filloas fritas
- Filloas rellenas
- Filloas rellenas de crema
- Flan con frutas
- Helado de vainilla con chocolate caliente
- Leche frita
- Leche frita
- Leche frita
- Mandarinas al caramelo caliente
- Medallones de calabaza a la canela
- Membrillo casero
- Mermelada de moras silvestres
- Milhojas de mango y pera rellena de mousse de yogur
- Mousse de castañas, filloa crocanti y sorbete de mirabeles
- Mousse de naranja en rulo de chocolate y copita de arroz
- Natillas
- Natillas con nueces

- Nuestro postre de quesos gallegos y dulces caseros con frutas

- Papa de harina

- Pastel artesano argentino
- Pastel de hojaldre

- Peras al vino tinto
- Peras con chocolate amargo caliente sobre fondo de filloas
- Puding de frutas con nata
- Puding de naranja con kiwi y nata
- Queso gallego con salsa de arándanos
- Requesón
- Roscón de merengue con natillas y helado
- Soufflé de chocolate con piña y crema de naranja
- Surtido de hojaldritos y tartaletas
- Tarta artesana "Puesto Piloto"
- Tarta de almendra helada
- Tarta de castañas con crema de chocolate
- Tarta de coco
- Tarta de crema con frutas
- Tarta de limón
- Tarta de manzana
- Tarta de manzana
- Tarta de manzana
- Tarta de marrón glacé
- Tarta de nueces
- Tarta de queso
- Tarta de queso de O Cebreiro con mermelada de fresa
- Tarta de requesón
- Tarta de Santiago
- Tarta de yema de limón casera
- Tarta milhojas con chocolate caliente
- Tarta negra sobre sabayón al cava
- Tarta san Ero

- Tartaleta de frambuesas con sorbete de piña
- Tejas de almendra
- Tocinillo a la crema con frambuesa
- Tocinillo de la abuela

- Torta de chicharrones

- Tronco do Subreiro

"Filloas" con fresas flambeadas

- Restaurante Alberto

Ingredientes

2 personas

- filloas , 6
- fresas, 100 grs.
- Cointreau, 1/4 copa
- whisky o Gran Marnier, 1/4 copa
- nata líquida, 100 cl.
- mantequilla, 50 grs.
- azúcar, 75 grs.

Preparación

En una sartén de cobre se echa la nata, azúcar, mantequilla y se deja hervir echándole a continuación las fresas. Cuando esté reducida la nata, teniendo un color tostado, se le agregan las "filloas" echándole el Cointreau, el whisky o Gran Marnier y se flambean. Se sirven según están, o acompañadas con helado de nata con unas nueces confitadas.

"Freixós" (chulas) de cayota

- Restaurante Casa Simón

Ingredientes

6 personas

- calabaza (cayota) , 1 kg.
- huevos, 8
- harina, 250 grs.
- azúcar
- sal
- canela
- aceite de oliva
- uvas pasas

Preparación

Se limpia la calabaza, quitándole la piel y las semillas. Se pone a cocer en agua con un poco de sal. Una vez cocida, se reduce a pasta. Se mezcla con los huevos, la harina, el azúcar y las uvas pasas. Con esta masa se forman unas tortas. Se fríen en una sartén con aceite. Se espolvorean con azúcar y canela.

Arroz con leche

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes

- leche , 2 l.
- arroz, 300 g.
- canela, 1 palo
- limón, 1 corteza
- azúcar, 500 g.
- licor Benedictine, 1 copita
- coñac, 1 copita

Preparación

Ponemos a hervir la leche con la canela, el limón y el azúcar. Cuando hierva, se le quita la canela y el limón, y se agregan los licores y el arroz. Ponemos a fuego lento, revolviendo sin parar durante aproximadamente 1 hora para que no se pegue. El azúcar se añade cuando esté hecho el arroz. Espolvorear con canela.

Arroz con leche

- Restaurante Moncho Vilas

Ingredientes (4 personas)

- leche , 2 l.
- arroz, 300 grs.
- canela, 1 palo
- corteza de limón
- azúcar, 500 grs.
- licor Benedictine, 1 copita
- coñac, 1 copita

Preparación

Ponemos a hervir la leche con el palo de canela, el limón y el azúcar. Cuando hierva, se le quita la canela y el limón, y se agregan los licores y el arroz. Ponemos a fuego lento, revolviendo sin parar durante aproximadamente 1 hora para que no se pegue. El azúcar se añade cuando esté hecho el arroz. Espolvorear con canela.

Batido de helado con grosella

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- helado de nata , 200 g.
- leche, 1 vaso
- jarabe de grosella, 1 copita
- canela en polvo
- chocolate negro rallado
- hielo picado

Preparación

En una coctelera ponemos el helado en trozos, añadimos el hielo picado y batimos todo muy bien. Añadimos una copita de jarabe de grosella y la leche, y batimos un poco más. Lo ponemos en una copa y espolvoreamos sobre la superficie canela y chocolate negro rallado.
Observaciones: Este postre gusta mucho a los niños, pero si se quiere servir a adultos le va muy bien una copita de vodka añadida al mismo tiempo que el jarabe de grosella y la leche.

Brazo de gitano

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (4 personas)

- harina corriente , 75 grs.
- maicena, 50 grs.
- azúcar, 125 grs.
- huevos, 5
- perfume
- raspadura de limón

Preparación

En una vasija se ponen los huevos, azúcar y el perfume, se empiezan a batir en un perol los huevos una vez montados los huevos se le agrega la harina y la maicena mezclada y tamizada de antemano.
Se pone esta pasta en una placa untada de mantequilla y espolvoreada de harina; se extiende al grueso de cinco pesetas y se pone al horno moderado diez minutos, una vez cocida se desprende de la placa, poniendo el bizcocho sobre un cubre limpio y húmedo, se cubre la plancha del bizcocho de crema, se extiende bien y se procede a enrollarlo. Una vez enrollado con el cubre se deja enfriar, una vez frío se desenvuelve, se recortan los extremos y se polvorea de azúcar lustre, se hacen unos adornos con la punta del cuchillo y se pone en una fuente larga sobre un cubre bandeja.

Brazo de gitano de nata

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (9 personas)

para el bizcocho:

- huevos , 8
- azúcar, 250 g.
- harina, 250 g.

Ingredientes para los aromas:

- vainilla en polvo o esencia
- ralladura de limón
- canela

Otros ingredientes:

- nata líquida, 1/2 l.
- azúcar glass para espolvorear, 125 g.
- guindas, 5

Preparación

Se baten con varillas o batidora los huevos, el azúcar y el aroma elegido en un perol. Es preferible mantener templado el perol poniéndolo dentro de otro que contenga agua templada. Esto ayuda a subir la mezcla. Cuando la mezcla de huevos y azúcar ha espumado bien, alcanzando el triple de su volumen inicial, y espesado lo suficiente para que al caer y hacer una figura conserve la forma por unos instantes, se incorpora la harina. Esto se hace lentamente, mejor con la mano, y de abajo hacia arriba.

Después se pone la mezcla en una placa de pastelería, previamente forrada con papel antigraso, y untado de mantequilla. Se extiende uniformemente la mezcla y se cuece en el horno a 200 grados durante 5 minutos. Enfriamos el bizcocho y lo ponemos encima de un pliego de papel antigraso o paño con azúcar. Montamos la nata con el azúcar y lo extendemos sobre el bizcocho. Enrollamos el bizcocho con ayuda del papel o paño. Colocamos el brazo en un cartón con blonda o en una fuente. Espolvoreamos con azúcar glass y decoramos con unas rosetas de nata y medias guindas.

Buñuelos de manzana a la gallega

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (6 personas)

- manzanas grandes reineta o similar , 2
- aceite para freír, 1 l.
- harina, 200 g.
- sal
- sidra achampañada muy fría, 1/4 l.
- aceite para la masa, 1 cucharada
- azúcar, 1 plato

Preparación

A las manzanas peladas se les quita el corazón y se cortan en rodajas no muy finas. Se espolvorean con un poco de azúcar y se les ponen unas gotas de sidra; es preferible hacer la operación antes de freirlas.
La pasta se prepara así: se pone la harina en un recipiente hondo y se le hace un hueco en el medio, en el que se pone un poco de sal, aceite y sidra; con la punta de los dedos se mezclan los ingredientes con suavidad y sin batir de prisa. Se bañan las rodajas en la pasta y se fríen en aceite muy caliente. Se deja que se doren por las dos caras. Después de freírlas se espolvorean con azúcar.

Cañas caseras

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- harina , 500 grs.
- agua, 250 cl.
- sal, 10 grs.
- mantequilla cortada en dados de 3x3 cms. aprox., 400 grs. y 10ºC / 15º C de temperatura
- azúcar

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes excepto la mantequilla y se amasan bien. Una vez amasados y extendida la pasta se incorpora la mantequilla en dados y se tapa de nuevo con la masa. Se estira con un rodillo y se le da una vuelta sencilla, una vuelta doble, una vuelta sencilla y una vuelta doble.
Terminada esta operación, la masa se deja reposar durante 20 minutos aproximadamente. Cuando haya pasado este tiempo, se estira nuevamente la masa con el rodillo. Se cortan tiras de 2 cm. de ancho por 10 cm. de largo. Se enrollan estas tiras en unos rodillos de acero inoxidable, y se fríen en la sartén con abundante aceite bien caliente. Se retira del aceite, se escurren muy bien, y se dejan enfriar.
Cuando están frías se retiran con mucho cuidado de los cilindros, se rellenan y se espolvorean con azúcar. Se presentan 3 cañas por ración sobre un plato de postre cubierto con una servilleta. Se pueden rellenar con crema pastelera, con nata, etc...

Cañas de nata-menta con chocolate caliente

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes (6 personas)

para la masa:

- harina , 500 grs.
- agua, un vaso
- sal, 10 grs.
- mantequilla cortada en dados de 3x3 cms. aprox., 400 grs. y 10ºC / 15º C de temperatura
- aceite

para el relleno:

- nata, 1/2 kg.
- menta líquida, 1/2 copita
- chocolate, 250 grs.
- leche, 1/4 lt.

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes excepto la mantequilla, y se amasa bien. Una vez amasadas y extendida la pasta se incorpora la mantequilla en dados

y se tapa de nuevo con la masa. Se estira con un rodillo y se le da: Una vuelta sencilla. Una vuelta doble. Una vuelta sencilla. Una vuelta doble.
Terminada esta operación, la masa se deja reposar durante 20 minutos aproximadamente. Cuando haya pasado ese tiempo, se estira nuevamente la masa con el rodillo. Se cortan tiras de 2 cm. de ancho por 10 cm. de largo. Se enrollan estas tiras en unos cilindros de acero inoxidable. Se fríen en una sartén con abundante aceite bien caliente. Una vez fritas, se retiran del aceite y se escurren y dejan enfriar. Cuando estén frías, se sacan de los cilindros.
El chocolate, (de buena calidad y blando), se corta en láminas y se deja derretir en una cacerola al "baño María". Se rellenan las cañas con la nata mezclada con la menta. El chocolate se vierte sobre las cañas, desde uno de los comienzos hasta la mitad. Se presenta en una bonita fuente o en platos individuales.

Capricho de membrillo con queso

- **Restaurante Sanmigual**

Ingredientes (6 personas)

- queso del país fresco , 1 kg.
- membrillo, 1/2 kg.
- huevos, 4
- harina, 100 grs.
- azúcar, 100 grs.
- pan rallado
- aceite, 1/2 lt.
- canela

Preparación

Se corta el queso en lonchas muy finas, lo mismo que el membrillo. Se coloca una loncha de membrillo entre 2 de queso.
Se reboza con harina, huevo y pan rallado.
En una sartén con abundante aceite bien caliente, se fríen los emparedados.
A continuación se dejan escurrir muy bien. Se añade un poco de azúcar y de canela. Por último, se presentan en una fuente o en platos individuales.

Capricho de membrillo con queso-tetilla

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (6 personas)

- queso tetilla fresco , 1 kg.
- membrillo, 1/2 kg.
- huevos, 4
- harina, 100 g.
- azúcar, 100 g.
- pan rallado
- aceite, 1/2 l.
- canela

Preparación

Se corta el queso en lonchas muy finas, lo mismo que el membrillo. Se coloca una loncha de membrillo entre dos de queso. Se reboza con harina, huevo y pan rallado. En una sartén con aceite abundante y bien caliente se fríen los emparedados. A continuación, se dejan escurrir muy bien. Se añade un poco de azúcar y de canela.
Se presenta en una fuente o en platos individuales, También se sirve de forma sencilla en trozos como refleja la imagen.

Chulas de calabaza

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (4 personas)

- calabaza , 1 kg. de pulpa
- harina, 200 grs.
- azúcar, 200 grs.
- huevos, 6
- canela
- azúcar glas
- agua
- sal
- aceite de oliva para freír

Preparación

Se pela la calabaza, se corta en trozos y se cuece con agua y sal. Una vez cocida, se pasa a un escurridor y se deja secar muy bien.
En un recipiente hondo se baten los huevos con el azúcar y la harina y se le añade la calabaza bien escurrida. Se pone la sartén al fuego con un poco de aceite, y, cuando esté caliente, iremos echando, con una cuchara, la calabaza, de tal modo que quede como un buñuelo. Se le da la vuelta y hacemos la misma operación con las chulas que se vayan a preparar.
Cuando estén dorados los buñuelos, los dejamos escurrir bien y los pasamos a una fuente, espolvoreados con canela y azúcar glas.

Crema tostada con hojaldre

- Restaurante Casa Simón

Ingredientes (4 personas)

para la crema tostada:

- leche , 1 lt.
- harina, 100 grs.
- azúcar, 250 grs.
- huevos, 5 yemas
- canela

para el hojaldre:

- harina, 400 grs.
- mantequilla, 300 grs.
- agua, 2 dl.
- sal fina, 2 cucharadas

Preparación

Se pone la leche a hervir junto con la canela. Cuando comienza a hervir se retira del fuego y se mezcla con la harina, azúcar, y se le añaden las cinco yemas de huevo sin dejar de remover hasta que quede bien espesa.
Seguidamente se confecciona el hojaldre de la siguiente manera: se toma una determinada cantidad de harina, se le adiciona agua templada con sal, deshaciendo con las manos la harina en el agua hasta que se obtiene un bollo o pelota. Se grama bien, y una vez gramada se pesa y se extiende, procurando dar a la superficie una forma cuadrada.
Se pesa igual cantidad de mantequilla y se extiende sobre la superficie de la masa. Se cuece ésta en forma de sobre, se le pasa el rodillo y se vuelve a doblar de la misma forma, repitiendo esta operación 4 ó 5 veces. Una vez hecho, debe reposar en nevera o sitio fresco durante dos horas al menos. Después, de reposado, se le añade una capa de crema pastelera por encima del hojaldre, luego otra lámina de hojaldre y de nuevo una capa de crema, que se recubre con azúcar y se quema. Terminada esta operación ya está lista para servir.

Filloas fritas

- Restaurante Ponteareas

Ingredientes (4 personas)

- leche , 1/2 l.
- harina, 1/2 kg.
- mantequilla, 50 grs.
- vainilla, 2 gotas

Preparación

Se baten todos los ingredientes hasta formar una pasta. Se hacen unas 16 filloas muy finas en una sartén. Después se rellenan con crema pastelera hecha a base de 50 grs. de harina floja, 100 g. de azúcar, 6 yemas de huevo, vainilla, licor y limón rallado.
Una vez rellenas las filloas con esta crema, se fríen en aceite y se espolvorean después con azúcar glas. Y ya están listas para servir

Filloas rellenas

- Restaurante Casa Vilas

Ingredientes (6 personas)

- caldo de carne o pollo , 1 lt.
- leche, 1 lt
- harina de trigo, 500 grs.
- huevos, 6

Preparación

En un recipiente, se echan los ingredientes antes citados y se baten durante 5 minutos. Se dejan reposar y se empiezan a preparar las "filloas", untando la sartén con un trozo de tocino. Una vez hechas las "filloas", se rellenan con miel o nata. También pueden comerse solas con azúcar.

Filloas rellenas de crema

- Restaurante Alberto

Ingredientes
(8 personas)

- leche , 1/4 l.
- huevos, 2
- harina, 1/2 kg.
- agua
- sal
- azúcar
- canela
- limón, 1 cáscara

Ingredientes de la crema:

- leche, 1 l.
- huevos, 6 yemas
- azúcar, 250 g.
- maicena, 4 cucharadas

Preparación

Hacemos las filloas con la mezcla de todos los ingredientes. Una vez hechas, se rellenan con la crema, se doblan y se ponen en una sartén con el aceite bien caliente y la cáscara de limón, se fríen y se secan con un paño. Por último, se sirven con azúcar y canela.
la crema: Ponemos a hervir la leche y dejamos una poca para mezclar las yemas con la maicena. Al romper a hervir lo pasamos por un chino y dejamos que hierva sin dejar de revolver.

Flan con frutas

- Restaurante Cies

Ingredientes

- leche , 1 l.
- huevos, 5
- yemas, 5
- azúcar, 250 g.
- cáscara de limón, 1
- melocotones
- piña en almíbar

Preparación

Batimos los huevos y las yemas, mezclándoles el azúcar. Ponemos al fuego la leche con la cáscara de limón, la retiramos cuando empiece a hervir y la mezclamos bien con los huevos. En un recipiente hacemos caramelo, echando un poquito en cada flanera individual. Cuando el caramelo enfríe llenamos las flaneras con la mezcla que habíamos preparado, colándola primero. Metemos las flaneras en el horno a baño María a 150 grados; cuando pasen 20 minutos se sacan del horno y en cada uno de ellos metemos unos trocitos de frutas en almíbar y los introducimos nuevamente en el horno otros 20 minutos.

Helado de vainilla con chocolate caliente

- _Restaurante Chocolate

Ingredientes

- helado de vainilla o mantecado
- chocolate
- agua

Preparación

Se disuelve el chocolate en polvo en agua al "baño María". Una vez hecho el chocolate, lo vertimos bien caliente por encima del helado o mantecado en el momento de servirlo.

Leche frita

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes

- leche , 1 litro
- maicena, 75 g.
- azúcar, 80 g.
- huevo, 3 yemas
- canela, 1 palo
- limón, 1 corteza
- mantequilla, 100 g.

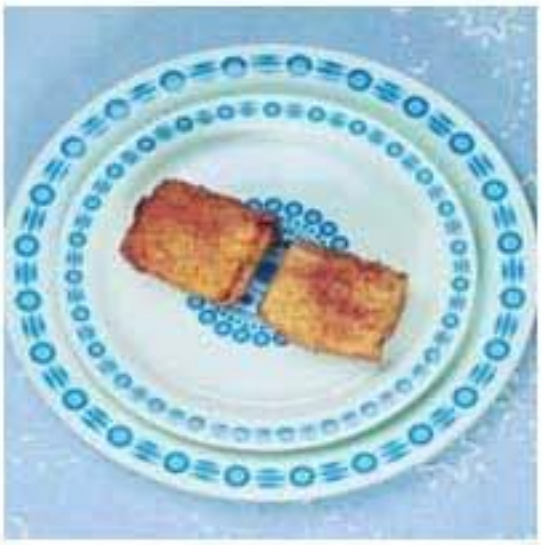
Preparación

Ponemos a hervir la leche, la mantequilla, la canela y el limón junto con el azúcar (dejamos un poco de leche fría para añadirle la maicena). Cuando la leche esté hirviendo, echamos la leche fría y se trabaja durante unos pocos minutos. Posteriormente se vierte en una placa y se deja enfriar. Una vez fría, se corta en porciones, se envuelve en harina y huevo, y se fríe.

Leche frita

- **Restaurante Moncho Vilas**

Ingredientes (4 personas)



- leche , 1 litro
- maicena, 75 g.
- azúcar, 80 g.
- huevo, 3 yemas
- canela, 1 palo
- limón, 1 corteza
- mantequilla, 100 g.

Preparación

Ponemos a hervir la leche, la mantequilla, la canela y el limón junto con el azúcar (dejamos un poco de leche fría para añadirle la maizena). Cuando la leche esté hirviendo, echamos la leche fría mezclada con la maizena y se trabaja durante unos pocos minutos. Posteriormente se vierte en una placa y se deja enfriar. Una vez fría, se corta en porciones, se envuelve en harina y huevo, y se fríe.

Leche frita

- **Restaurante Cies**

Ingredientes (4 personas)

- leche , 1 lt.
- harina, 75 grs.
- azúcar, 80 grs.
- huevo, 2 yemas
- canela, 1 palo
- corteza de limón, 1
- aceite
- mantequilla

Preparación

Se reserva un poco de leche en una taza y el resto se pone al fuego con la canela y la corteza de limón. En la leche reservada, se mezcla la harina y el azúcar removiéndolo hasta que quede todo bien disuelto.
Una vez todo disuelto, se le agrega a la leche hirviendo y se remueve fuertemente con una espátula de madera durante 5 minutos aproximadamente, añadiéndole las yemas. Se retira del fuego y se vierte en una placa previamente untada de mantequilla . Una vez que está fría, se corta en porciones, se envuelve en harina y huevo batido y se fríe en aceite con unas corteza de limón.

Mandarinas al caramelo caliente

- Restaurante Casa Solla

Ingredientes (4 personas)

- mandarinas , 1/2 kg. sin pepita
- azúcar, 1 kg.
- agua, 1/2 lt.
- limón, 1

Preparación

En un cazo se pone a hervir el agua con el azúcar, y se espera hasta que empiece a tomar un poco de color dorado. En ese momento, se le exprimen encima unas gotas de zumo de limón.
Se baja la intensidad del fuego al mínimo y se van pasando por este caramelo los gajos de mandarina.
Se dejan escurrir bien para que la capa que los recubre no sea muy gruesa, y se van depositando ordenadamente, y sin tocarse sobre una rejilla de malla lo más ancha posible y muy ligeramente engrasada con aceite, para que se escurran lo más posible de caramelo, y no se peguen a la rejilla. A continuación, se colocan en un bonito plato y ya están listas para servir.

Medallones de calabaza a la canela

- Restaurante Casa Simón

Ingredientes (6 personas)

- calabaza , 1 kg.
- huevos, 8
- harina, 250 g.
- azúcar
- sal
- canela
- aceite de oliva
- uvas pasas

Preparación

Se limpia la calabaza quitándole la piel y las pepitas. Se cuece con un poco de sal. Cuando esté cocida se deshace para hacer una pasta. Se mezcla con huevos, harina, el azúcar y las uvas pasas. Hacemos tortitas con la masa y las freímos en la sartén con aceite. Se espolvorea con azúcar y polvo de canela antes de servirlas.

Membrillo casero

- Restaurante Puesto Piloto Alcabre

Ingredientes

- membrillos
- azúcar, misma cantidad que de membrillo cocido y tamizado
- agua
- glucosa, unas gotas

Preparación

Se pelan los membrillos, se trocean quitándole las pepitas y la parte dura del centro, y se ponen a cocer en poca agua. Una vez cocido, se escurre, (reservando el agua), y se pasa por un tamiz o pasapurés y se pesa.
En una cacerola honda, se echa ¼ l. del agua reservada de la cocción por cada kilo de azúcar, (la misma cantidad de membrillo cocido y tamizado). Se pone a hervir hasta que se haga caramelo. Luego se añade el membrillo dejándolo hervir durante 3 horas a fuego lento encima de la plancha, dándole vueltas con una espátula de madera. Cuando tenga el color dorado y coja punto, se pasa a moldes fríos y humedecidos en agua. Se deja enfriar y se sirve con tetilla o queso ácido.

Mermelada de moras silvestres

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- moras silvestres, recogidas en su época , 1 kg.
- azúcar, 3/4 kg.
- ralladura de limón

Preparación

La elaboración es muy fácil; ponemos una olla al fuego con el azúcar y la ralladura de limón. Añadimos las moras muy limpias y escurridas. Hacemos a fuego muy fuerte, revolviendo continuamente con una cuchara de palo para que no se nos queme. Al mismo tiempo vamos retirando la espuma que se forme. En unos 15 minutos aproximadamente habremos obtenido una suculenta mermelada de moras ideal para acompañar un buen queso gallego, un requesón o simplemente un trozo de pan con mantequilla.

Milhojas de mango y pera rellena de mousse de yogur

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- peras peladas y descorazonadas , 4
- azúcar, 140 g.
- vino tinto Mencía, 1 botella
- zumo de uva, 2 dl.
- gelatina, 1 hoja
- mango cortado muy fino, 12 láminas
- yogur natural, 125 g.
- crema de leche, 125 g.

Preparación

Las peras: limpiamos y descorazonamos las peras y las cocemos en el vino con 75 g. de azúcar.
Gelatina de uva: calentamos el zumo de uva y añadimos la hoja de gelatina, remojada; dejamos refrescar hasta que tome consistencia.
Mousse de yogur: montamos con una varilla el yogur con la crema de leche y 15 g. de azúcar.
Láminas de mango: doramos las láminas de mango en el horno a 120 grados hasta que estén crujientes.
Observaciones: Cortamos las peras en cuatro aros que montamos intercalando con el mango y rellenándolas con la mousse formando unas milhojas, rodeando estas con la gelatina de uva y decoramos con caramelo hecho con50 g. de azúcar.

Mousse de castañas, filloa crocanti y sorbete de mirabeles

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- castañas , 300 g.
- nata líquida, 1+1,5 dl.
- leche, 1/2dl + 1/4l.
- cobertura blanca, 50 g.
- azúcar, 100+50+50 g.
- huevos, 3
- harina, 50 g.
- mantequilla fundida, 75 g.
- ralladura de naranja y limón
- mirabeles, 200 g.
- agua, 50 g.
- vinagre de miel, 1 dl.
- miel de eucalipto, 50 g.

Preparación

Mousse de castañas: cocemos la castaña pelada, pasamos por chino, añadimos el 1/2 dl. de leche y trituramos en el túrmix, añadimos la cobertura fundida y amalgamos con la nata montada con 100 g. de azúcar; reservamos en frío.
Filloas crocantis: preparamos la masa por este orden, los huevos, la nata (batimos), la harina, el azúcar, las ralladuras, la leche templada y la

mantequilla. En una sartén hacemos las filloas tan finas como sea posible, cortamos en forma de rectángulo y secamos al horno a 120 grados en forma de rulo hasta que estén crujientes.
Sorbete de mirabeles: hacemos un almíbar con 50 g. de agua y 50 de azúcar, añadimos a la pulpa de los mirabeles y trituramos todo. Colamos y montamos en sorbetero.
Reducción de vinagre y miel: reducimos ambos ingredientes hasta que tomen textura de salsa.
Observaciones: Disponemos en el centro del plato un montón de mousse, en un costado la filloa y dentro de ésta el sorbete; decoramos con caramelo y la salsa de miel.

Mousse de naranja en rulo de chocolate y copita de arroz

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- leche , 1 l.+350 g.
- azúcar, 125+125 g.
- yemas, 3
- zumo de naranja, 100 g.
- licor de naranja, 20 g.
- gelatina, 3 hojas
- nata, 350+350 g.
- arroz, 100 g.
- cobertura lacteada, 100 g.
- canela, 1 palo
- canela en polvo
- piel de naranjas, 2

Preparación

Mousse de naranja: montamos una crema inglesa con las yemas, 350 g. de leche (infusionada con una piel de naranja) y 125 g. de azúcar, incorporamos la gelatina, el zumo y el licor; una vez templado esto lo amalgamos con 350 g. de nata montada. Reservamos en frío.
Arroz: blanqueamos el arroz, hervimos el litro de leche y 1/2 kg. de nata infusionando el palo de canela y una corteza, retiramos y cocemos a fuego mínimo el arroz durante 45 minutos. Añadimos 125 g. de azúcar y dejamos cocer 15 minutos más.
Rulo de chocolate: fundimos la cobertura y extendemos con una espátula pequeñas porciones sobre un mármol helado, despegamos y damos forma de rulo.
Observaciones: Rellenamos los rulos con la mousse, la copita con el arroz y decoramos como en la imagen con la ayuda de un enrejado de caramelo y unos hilos de piel de naranja.

Natillas

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- leche , 1 lt
- huevo, 8 yemas
- azúcar, 350 grs.
- canela, 1 palo
- monda de limón

Preparación

Ponemos la mitad de la leche a hervir con la canela y el limón. Mientras, en un bol, preparamos las yemas y añadimos la leche y el azúcar revolviendo. Poco a poco echamos esta mezcla sobre la leche hirviendo, removemos despacio, siempre hacia el mismo sentido y sin dejar de hervir. Cuando se empiece a espesar las pasamos por un colador y las dejamos enfriar.

Natillas con nueces

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- leche , 1 lt
- azúcar, 250 grs.
- huevo, 9 yemas
- canela
- monda de limón
- nueces garrapiñadas

Preparación

Cocemos la leche con la corteza de limón y la canela y lo dejamos cocer hasta que se espese un poco. En otra sopera batimos los huevos y el azúcar. Mezclamos todo pero sin que llegue a hervir. Cuando ya estén, las colocamos en otro recipiente y las dejamos enfriar.
Se sirven con nueces garrapiñadas.

Nuestro postre de quesos gallegos y dulces caseros con frutas

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

- queso Cebreiro , 100 g.
- queso Tetilla, 100 g.
- queso Arzúa, 100 g.
- queso San Simón, 100 g.
- membrillos, 200 g.
- kiwis, 200 g.
- manzanas tabardilla, 200 g.
- azúcar
- hojas de gelatina
- vinagre de miel, 1 dl.
- miel de eucalipto, 50 g.

Preparación

de los dulces de frutas Los tres dulces de frutas se hacen de la misma forma, con la diferencia de que le kiwi debe estar pelado, mientras que las otras frutas no, y en el dulce de kiwi añadiremos hojas de gelatina a razón de 2 por litro de producto. Coceremos las frutas con un poco de agua sin añadir azúcar. Cuando éstas estén bien blandas las pasaremos por un pasapurés y después las trituraremos en el túrmix, pondremos de nuevo a fuego suave añadiendo azúcar a razón de 1/2 kg. por cada uno de puré, dejamos cocer hasta que tome consistencia y vertemos sobre un molde. Dejamos enfriar.
Observaciones: Envolvemos el queso Cebreiro en una lámina de manzana y con los otros tres quesos formamos un milhojas intercalando capas de dulce y queso, y decoramos con zumo de naranja reducido.

Papa de harina

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

Trigo o Maíz. Para sobremesa solo trigo:

- agua , 1/2 lt.
- leche, 1 lt
- harina, 125 grs.
- sal

Preparación

En una olla ponemos ½ l. de agua a hervir con sal. Mientras, preparamos en un bol ½ l. de leche con la harina. Mezclamos bien y lo añadimos a la pota añadiendo poco a poco el resto de la leche y revolviendo. Se sirve en plato hondo con leche fría aparte.
Para postre, añadimos azúcar en la cocción y un palo de canela y limón. Cuando esté hecha, la vertimos en una cazuela y la dejamos enfriar. Cubrimos la superficie con azúcar y canela, y quemamos.

Pastel artesano argentino

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- harina , 300 g.
- mantequilla, 50 g.
- agua con un pellizco de sal, 1 vaso
- crema pastelera, 1/2 l.
- claras de huevo montadas a punto de nieve, 4
- azúcar glass, 40 g.
- azúcar normal, 150 g.

Preparación

Se pone la harina encima de la mesa, la mantequilla y el agua con sal en el medio. Se hace una masa, que se trabaje bien, y se divide en tres partes iguales. Se estiran bien en redondo y se fríen en abundante aceite bien caliente, moviendo bien la sartén para que la pasta sufle. Se pone en una fuente y se espolvorea con azúcar glass y se pone una capa de crema pastelera. Sobre la capa de crema ponemos otra de pasta frita y seguimos el proceso anterior. Para recubrir todo por encima se echa el merengue, se alisa con una espátula y se espolvorea con azúcar normal. Se mete al horno

el tiempo que tarde en dorar el azúcar que lleva encima y se pasa a una bandeja con una blonda de pastelería y listo para servir.

Pastel de hojaldre

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes
(8 personas)
- plancha de hojaldre , 1
- crema pastelera, 1 l.
- nata montada, 1/2 l.
- azúcar glass

Ingredientes para 1l. de crema pastelera:
- leche, 1 l.
- harina, 100 g.
- azúcar, 200 g.
- yemas de huevo, 6
- palo de canela, 1
- monda de limón, 1
- unas gotas de limón

Preparación
Se pone la leche a hervir con la canela y el limón. En otro cazo ponemos las seis yemas, el azúcar, la harina y el anís y con una espátula de madera hacemos una pasta bien trabajada, que se vea fina. se vierte la leche hirviendo pasada por un colador y se remueve con agilidad para que no se agarre. Cuando empiece a hervir se retira y se deja enfriar.
hojaldre: En una placa untada se mete al horno moderado durante una hora. Una vez hecho se deja enfriar. Se lamina en tres partes y se procede a rellenar con una capa de crema pastelera y otra de nata, encima se pone la última lámina y se espolvorea con azúcar glass y se pasa a una bandeja con una blonda de pastelería.

Peras al vino tinto

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes
(1 personas)
- peras blanquillas , 2
- azúcar, 75 gr.
- canela, 1 rama
- piel de limón, 1
- vino tinto, 1/4 l.
- nata montada
- fresitas, 100 gr.

Preparación
Pelar las peras sin quitarles el rabo y ponerlas en un recipiente con el vino, azúcar, canela y la piel del limón.
Cocer a fuego lento y tapado el recipiente durante quince minutos aproximadamente.
Dejar enfriar y servir en un plato frío con la nata montada, las fresitas y un poco de vino de la cocción.

Peras con chocolate amargo caliente sobre fondo de filloas

- **Restauranta Sanmiguel**

Ingredientes
(6 personas)
- peras , 12
- azúcar, 500 g.
- canela, 2 ramas
- cáscara de limón
- vainilla, 1 varilla
- chocolate amargo
- huevos, 6
- harina, 500 g.
- leche, 1,5 l.
- caldo de carne o pollo, 1,5 l.

Preparación
de las peras Pelamos las peras y las dejamos con el rabo. En una perola ponemos a cocer un litro de agua, 300 g. de azúcar, la cáscara del limón, la canela y la vainilla durante 15 minutos a fuego lento.
filloas y chocolate: Para la elaboración de las filloas, en un recipiente echamos el litro de leche, el litro de caldo, 500 g. de harina y 6 huevos. Se baten durante 5 minutos. Se dejan reposar y se empiezan a preparar las filloas, untando la sartén con un trozo de tocino.

Para la elaboración del chocolate, en una cazuela se pone 1/2 litro de leche y el chocolate a cocer removiéndolo todo bien (sin azúcar). Preparación del postre En un plato se ponen 2 filloas y encima se le agregan 2 peras. A continuación se sirve el chocolate caliente por encima.

Puding de frutas con nata

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes
(6 personas)

- pan de molde, 12 rebanadas
- huevos, 12
- leche, 1 l.
- azúcar, 375 g.
- canela, 1 rama
- cáscara de limón
- melocotón en almíbar, 100 g.
- guindillas en almíbar, 50 g.
- piña en almíbar, 100 g.
- nata líquida, 1/2 l.

Preparación
del pudín Quemamos 150 g. de azúcar y cubrimos un fondo de molde de pudín. Lo reservamos a un lado. Ponemos en una perola 1 litro de leche, el limón y la canela a cocer. Aparte batimos con el azúcar restante los 12 huevos y cuando la leche esté hirviendo la agregamos al batido.
Desmenuzamos las rebanadas de pan de molde, picamos la fruta bien picada y lo juntamos todo. Echamos la leche y los huevos en el molde y encima el pan y las frutas. Se pone a cocer en el horno a 150 grados y a baño María durante 45 minutos.
nata montada: Echamos en un cazo la nata líquida y 75 g. de azúcar, la batimos con una batidora hasta que esté espesa. Observaciones Para la presentación, en un plato ponemos 2 rebanadas de pudín y a un lado la nata montada.

Puding de naranja con kiwi y nata

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

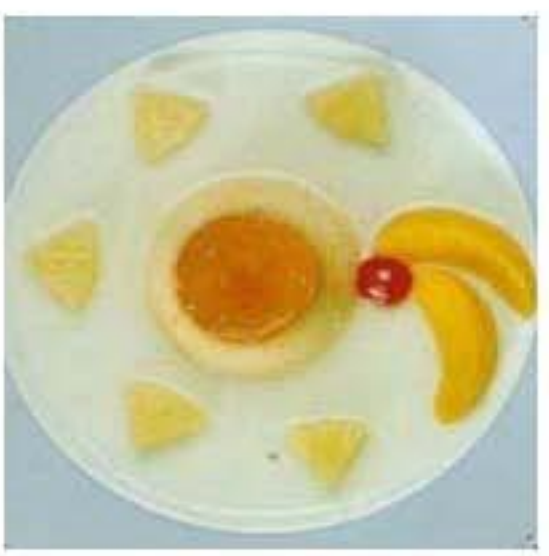
Ingredientes
(6 personas)

- zumo de naranja , 1/2 lt
- mantequilla, 50 grs.
- azúcar, 300 grs.
- huevos, 8
- nata montada, 1/4 lt
- caramelo, 2 cucharadas
- kiwis, 3
- naranja, 1

Preparación
En un molde sabarín se pone el caramelo. Se calienta el zumo con la mantequilla, se baten los huevos con el azúcar y se mezcla. Se pasa por el colador y se llena el molde. Se mete en el horno al baño María unos 50 minutos. Se deja enfriar y se vuelca en una fuente redonda. Se pone la nata en el centro con los kiwis, y se adorna con la naranja por el borde de la fuente.

Queso gallego con salsa de arándanos

- **Restaurante Cies**



Ingredientes

- queso gallego , 1 pieza individual por persona
- salsa de arándanos
- harina
- huevo
- pan rallado
- azúcar

Preparación
Rebozamos el queso en harina, huevo y pan rallado y lo freímos en aceite de oliva bien caliente. Por otro lado, preparamos un almíbar con azúcar y agua, que añadiremos a la mermelada de arándanos, quedando así más ligera. Presentamos el plato con el queso bañado con la salsa. Se sirve caliente.

Requesón

- Restaurante La Barra

Ingredientes

- leche pasteurizado , 4 lts.
- azúcar, 2 cucharadas
- nata, 1 vaso
- miel

Preparación

Se pone la leche en una olla a temperatura ambiente o donde haga un poco de calor, y esperamos que cuaje, (24 horas aproximadamente). Aparte, preparamos un saco de tela de tramo regular. Sacamos la capa de nata del cuajo en que se convirtió la leche y la reservamos. Vaciamos la leche en el saco, dejamos escurrir bien, (12 horas aproximadamente); se vacía el saco en un recipiente donde podamos trabajar la masa, a la cual le añadimos la nata que habíamos reservado y un vasito más, 2 cucharadas de azúcar y miel al gusto.

Roscón de merengue con natillas y helado

- Restaurante Alberto

Ingredientes

(4 personas)

- huevo , 8 claras y 2 yemas
- azúcar, 250 g.
- molde redondo con hueco en el medio
- helado de vainilla, 200 g.
- natillas para la salsa, 200 g.

Preparación

Batimos las claras. Cuando empiecen a estar a punto de nieve, se incorpora el azúcar hasta que esté bien consistente.
A continuación se mezclan las yemas con cuidado para que no se baje la mezcla. Se echa en el molde y se cuece a baño María en el horno a una temperatura de 180 grados durante 20 minutos.
Se saca, se deja enfriar y le damos la vuelta en una bandeja redonda. Se le echa por encima la salsa.
la salsa: Dejamos que se derrita el helado y mezclamos las natillas.

Soufflé de chocolate con piña y crema de naranja

- Restaurante Casa Solla

Ingredientes

- cobertura de chocolate (70% de cacao) , 250 g.
- azúcar, 85 g.
- huevos, 5
- mantequilla, 50 g.
- mantequilla en pomada, 10 g.
- pulpa de piña, 50 g.
- zumo de naranja, 150 g.
- fécula, 10 g.

Preparación

El soufflé: fundimos 200 g. de cobertura, añadimos 40 g. de mantequilla reblandecida y 4 yemas; mezclamos esto con cuatro claras montadas con 50 g. de azúcar y metemos en moldes de 8 cm. untados con la mantequilla en pomada; reservamos en frío por espacio de 2 horas como mínimo.
Crema de naranja y láminas de chocolate: ponemos al fuego 150 g. de zumo con 20 g. de azúcar y 10 de mantequilla, y cuando ésta esté fundida añadimos una yema y ligamos con la fécula. Colamos y reservamos en frío.

Salsa de piña: trituramos y colamos la pulpa, mezclamos con un jarabe hecho con 15 g. de azúcar y 15 de agua.
Observaciones: Horneamos la mousse a 250 grados, 8 minutos; debe quedar cuajada por fuera y cremosa por dentro.
Acompañamos con la salsa de piña y las láminas intercaladas con la crema de naranja.

Surtido de hojaldritos y tartaletas

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes
(4 personas)
- Pasta de hojaldre
- manzana
- piñones
- palmeritas
- mermelada de melocotón
- Tartaletas de kiwi
- fresones
- moras
- grosellas

Preparación
Cada pastita tiene una preparación ligeramente distinta. Mientras los hojaldritos de manzana se ponen directamente en el horno, los de piñones y de mermelada se cubren después.
Las tartaletas de diferentes frutas se rellenan y decoran al gusto después de sacar los moldes de las tartaletas del horno.

Tarta artesana "Puerto Piloto"

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes
(6 personas)
- harina , 300 grs.
- mantequilla, 50 grs.
- agua con una pizca de sal, 1 vaso
- crema pastelera, 1/2 lt.
- claras de huevo montadas a punto de nieve, 4
- azúcar molido, 40 grs.
- azúcar normal, 150 grs.

Preparación
Se pone la harina encima de la mesa y la mantequilla, el agua con sal en el medio. Se hace una masa, se trabaja bien, y se divide en 3 partes iguales.
Se estiran bien en redondo y se fríen en abundante aceite bien caliente, moviendo bien la sartén. Se ponen en una fuente y se espolvorean con azúcar glas, y se añade una capa de crema pastelera. Sobre la capa de crema anterior, se coloca otra capa de pasta frita, y encima de ésta, repetimos el proceso anterior.
Para recubrir todo por encima, se echa el merengue, se alisa con una espátula y se espolvorea con el azúcar normal.
Se mete en el horno, el tiempo que tarde en dorar el azúcar que lleva encima.

Tarta de almendra helada

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes
- almendras , 300 grs.
- nata líquida, 1/2 lt.
- helado de nata, 1/2 lt.
- azúcar, 200 grs.
- caramelo, 1 frasquito

Preparación
Se machaca la almendra.
Se monta la nata y se le agrega el azúcar. Se mezcla el helado y la almendra.
Se pone en un molde y se congela.
Antes de servir, se coloca en una bandeja y se decora con el caramelo.

Tarta de castañas con crema de chocolate

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

para la crema:

- leche , 1/2 l.
- yemas de huevo, 3
- azúcar, 250 g.
- harina, 60 g.
- canela en rama
- corteza de limón
- chocolate para fundir, 50 g.

Ingredientes para el resto de la tarta:

- castañas, 1 kg.
- masa de hojaldre

Preparación

de la crema de chocolate En una olla ponemos la leche con la canela, el limón y la mitad del azúcar; ponemos la olla al fuego. En un bol mezclamos la harina y el azúcar y, cuando la leche hierva, los incorporamos y damos vueltas. Añadimos 3 yemas de huevo y retiramos del fuego. En caliente agregamos el chocolate troceado, dándole vueltas para que se mezcle bien.
la tarta: Pelamos las castañas y las cocemos con sal, laurel, y anís en grano. Una vez cocidas les sacamos la segunda piel.
En un molde redondo colocamos la masa de hojaldre procurando que vaya bien fina y la cubrimos con la crema de chocolate, mezclando en ella alguna de las castañas cocidas. Cubrimos con castañas enteras. Espolvoreamos con azúcar y metemos al horno unos 45 minutos.

Tarta de coco

- **Restaurante Casa Simón**

Ingredientes (6 personas)

- pasta azucarada seca , 200 g.
- huevos, 4
- azúcar, 250 g.
- mantequilla, 1 cucharada
- Royal, 1 cucharada
- coñac, 1/2 copa

Preparación

Batimos los huevos con el azúcar. Se añade el coco, brandy, Royal y mantequilla. Forramos un molde desmontable con la pasta y se vierte en él la mezcla. Se cuece en el horno a 180 grados hasta que la mezcla de coco quede seca y dorada por encima.

Tarta de crema con frutas

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes

fondo:

- harina floja , 250 grs.
- azúcar lustre, 50 grs.
- mantequilla, 100 grs.
- huevo, 1
- vainilla, al gusto

crema:

- leche, 1 lt.
- azúcar, 250 grs.
- maicena, 80 grs.
- huevo, 6 yemas
- raspaduras de limón
- frutas del tiempo

brillo:

- gelatina de manzanas

Preparación

fondo Se mezcla en primer lugar la mantequilla con el azúcar, a continuación se le añade el huevo y se mezcla la harina sin trabajarla mucho. Ya está lista la

pasta para formar un molde. A continuación, se cuece en el horno a 200º C durante 20 minutos. Se deja enfriar, se desmolda y se cubre por la parte de fuera con chocolate.
crema: En una olla ponemos ¾ l. de leche con las raspaduras del limón y lo dejamos hervir. En un recipiente aparte, mezclamos bien el azúcar, la maicena, los huevos y ¼ l. de leche fría. Cuando la leche que pusimos al fuego hierva, vamos echándola en la mezcla poco a poco, sin dejar de revolver. Una ver mezclado todo, se pone al fuego para que cueza, sin dejarlo hervir, durante 5 minutos aproximadamente. Lo retiramos y se deja enfriar. A continuación, rellenamos el molde con la crema de frutas, y lo rociamos con gelatina de manzanas

Tarta de limón

- **Restaurante Cies**

Ingredientes (8 personas)

- limones , 3
- leche, 1/2 l.
- mantequilla, 100 g.
- huevos, 4
- canela en rama
- azúcar, 350 g.
- harina, 350 g.

Preparación

La base de la tarta es de masa quebrada, que preparamos con 250 g. de harina, 100 g. de mantequilla y 2 huevos, todo bien mezclado. Encima ponemos una capa gruesa de crema pastelera, para la que ponemos la leche a hervir con canela y las cortezas de los limones. En un recipiente aparte ponemos 100 g. de harina, 150 g. de azúcar y 2 huevos. Cuando esté bien mezclado, se lo añadimos a la leche hervida, formando la crema, y metemos al horno unos 25 minutos.
Preparamos el merengue: primeramente hacemos un jarabe con 1 kg. de azúcar, 1/2 vaso de agua y unos chorritos de zumo de limón. Montamos a punto de nieve 10 claras y, puestas a baño María, le vamos añadiendo el jarabe muy poquito a poco mientras revolvemos. Cubrimos la tarta con el merengue y la gratinamos en el horno.

Tarta de manzana

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

- azúcar , 100 g.
- huevo, 1
- mantequilla, 50 g.
- leche, 100 g.
- harina, 100 g.
- levadura en polvo, 15 g.
- manzanas, 1 kg.

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes y a continuación se cortan las manzanas en trocitos pequeños, se mezclan con el preparado anterior y se pone la pasta resultante en un molde untado con mantequilla y enharinado, por encima las manzanas cortadas en medias rodajas. Se deja cocer al horno unos 40 minutos aproximadamente a 180 grados.

Tarta de manzana

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes (4 personas)

- pasta brisa
- varias manzanas
- harina de trigo, 500 grs.
- mantequilla, 350 grs.
- azúcar, 200 grs.
- sal, 10 grs.
- huevos enteros, 3

Preparación

Guarnecer un molde para tartas con pasta brisa y dejar reposar por espacio de una hora. Elaborar con dos o tres manzanas una compota ligeramente azucarada. Cubrir con dicha compota el fondo del molde. Pelar manzanas (a ser posible reineta), cortarlas en cuatro trozos y luego en finas láminas y disponer estas sobre la compota. Seguidamente espolvorearlas con azúcar granulado y poner a cocer en el horno, graduado a temperatura moderada, por espacio de 1/2 hora aprox.

Tarta de manzana

- Restaurante La Barra

Ingredientes (8 personas)

- manzana , 4
- leche, 1/2 lt.
- mantequilla, 100 grs.
- huevos, 4
- canela en rama
- monda de limón
- gelatina de manzana
- azúcar, 350 grs.
- harina, 350 grs.

Preparación

Para hacer la masa, cogemos 250 grs. de harina, los 100 grs. de mantequilla y 2 huevos, y lo mezclamos todo hasta conseguir una buena masa. Echamos la leche en una olla a hervir con la canela y las cortezas de limón, y en una sopera ponemos los 100 grs. restantes de harina, 150 grs. de azúcar y 2 huevos. Lo batimos bien y se los añadimos a la leche hervida para hacer una crema pastelera.
Cogemos un molde y lo untamos con mantequilla. Estiramos la pasta en el molde y echamos la crema bien repartida; luego cortamos las manzanas y las colocamos encima. Metemos todo en el horno durante 1 hora, procurando que éste no esté demasiado fuerte. Una vez fuera del horno la dejamos enfriar y la pintamos con la gelatina.

Tarta de marrón glacé

- Restaurante Sanmiguel

Ingredientes (6 personas)

- huevos , 6
- harina, 6 cucharadas
- azúcar, 6 cucharaditas
- levadura, 1 cucharaditas
- mantequilla para engrasar
- yemas batidas, 12
- fécula cocida en almíbar, 30 grs.
- crema tostada
- marrón glacé

Preparación

Se separan las claras de los 6 huevos, y se baten a punto de nieve sobre una fuente, (se le puede agregar unas gotas de limón al comenzar a batir). Una vez subidas, se incorporan las yemas y el azúcar, todo ello sin dejar de batir, (el azúcar conviene echarlo poco a poco). Por último se añade la harina mezclada con la levadura, y se introduce la masa en un molde liso y redondo, (previamente engrasado con mantequilla). Se cuece a horno moderado hasta que las paredes del bizcocho se desprendan del molde. A continuación, en tres partes, se empapan en almíbar y se rellenan con crema tostada y con marrón glacé. Terminada la operación, se cubre la tarta con "tortilla", (nombre que recibe la mezcla de 12 yemas batidas y mezcladas con fécula cocida de almíbar). Se mete la tarta durante 15 minutos en el horno, y ya está lista para servir.

Tarta de nueces

- Restaurante Cies

Ingredientes

- leche , 1 taza
- azúcar, 1 taza
- miel, 1 cucharada sopera
- galletas "María", 1 paquete
- huevos, 3
- nuez triturada, 100 grs.
- limón, 1
- mantequilla, 150 grs.

Preparación

Se pone en un cazo la leche, el azúcar y la miel, dejando cocer durante 10 minutos. Se le incorporan seguidamente los 3 huevos batidos, la nuez triturada y la ralladura de limón. Se mezcla bien para formar la crema y se retira.
Se hace una masa, con el paquete de galletas y mantequilla, cubriendo con ella el fondo del molde, se pone encima la crema hecha anteriormente y se mete al horno moderado durante ½ hora. Se adorna con medias nueces peladas y guindas.

Tarta de queso

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes
(8 personas)

- queso fresco (tipo Burgos) , 500 grs.
- azúcar, 100 grs.
- nata líquida, 1 dl.
- huevos, 4
- vainilla en polvo, un poco
- zumo de limón

pasta quebrada:

- harina, 250 grs.
- mantequilla, 125 grs.
- huevo, 1
- azúcar, 50 grs.
- vainilla
- ralladura de limón

Preparación

Se bate el queso, se le agrega la nata, el azúcar y la vainilla. Seguidamente se añaden los huevos, de uno en uno y batiendo constantemente. Finalmente se echa el zumo del limón. Se vierte esta crema en un molde forrado con la pasta quebrada, y se mete en el horno a unos 180º C. durante unos 20 minutos aproximadamente.

Una vez cocida y fría, se mete en el frigorífico durante un buen rato antes de servir.
pasta quebrada: Se amasan los ingredientes, y se deja reposar en la nevera antes de utilizarla.

Tarta de queso de O Cebreiro con mermelada de fresa

- **Restaurante Alberto**

Ingredientes
(8 personas)

- queso , 500 g.
- azúcar, 200 g.
- crema fresca, 1/10 l.
- huevos, 4
- vainilla en polvo, 1 pizca
- jugo de limón
- pasta quebrada (para el molde)

Ingredientes para la pasta quebrada:

- harina, 200 g.
- mantequilla, 125 g.
- huevo, 1
- azúcar, 50 g.
- limón, un poco de monda

Preparación

Se deshace el queso y se junta con la crema, el azúcar, la vainilla, los huevos (que se van incorporando uno a uno) y el zumo de limón. Se baten sin cesar todos los ingredientes.
Se unta el molde con mantequilla, se coloca la pasta quebrada y se vierte encima el preparado.
Se mete en el horno a 180 grados, durante 20 minutos aproximadamente.
Observaciones: La pasta quebrada se deja reposar en la nevera antes de su utilización.

Tarta de requesón

- **Restaurante Chocolate**

Ingredientes
para la base:

- mantequilla , 100 grs.
- harina, 200 grs.
- huevo, 1
- azúcar, 100 grs.

para la pasta:

- nata líquida montada, 1/2 lt.
- requesón, 300 grs.
- azúcar, 100 grs.
- limón rallado, 3 grs.
- leche, 1/2 lt.
- sal
- gelatina alimentaria

Preparación

Se amasan los ingredientes de la base. Se deja enfriar en la nevera alrededor de 1 ó 2 horas. Transcurrido ese tiempo se estira la masa sobre un molde, picándola en el fondo para que no se suba. Se cuece hasta que se convierta en una especie de corteza.
Aparte se cuecen el azúcar, los huevos y la sal (bien batidos) junto a la leche. Se añade el requesón y la nata montada y se espera a que la pasta quede compacta.

En un puchero aparte se ponen 300 grs. de gelatina alimenticia. Cuando ésta suba se quita del fuego. Se deja enfriar. Se vierte la pasta de requesón sobre la masa de corteza y se agrega a su vez la gelatina. Se deja enfriar hasta que cuaje la pasta en la masa y... lista para servir.

Tarta de Santiago

- **Restaurante Casa Vilas**

Ingredientes (8 personas)

- Receta de Purita -:

- harina , 350 grs.
- huevos, 8
- agua, 1/4 lt.
- mantequilla, 1/4 kg.
- almendra molida, 1/2 kg.
- azúcar, 1/2 kg.
- ralladura de limón, 1
- azúcar fino para decorar

Preparación

Se baten los huevos con el azúcar, la harina, mantequilla y agua por espacio de media hora. Se incorpora la almendra molida y la ralladura de limón. Cuando esté todo bien incorporado se pone en un molde engrasado y se mete en el horno, que debe tener bastante bóveda. Una vez cocida la tarta y fría se desmolda y se decora con azúcar fino.

Tarta de yema de limón casera

- **Restaurante Rías de Galicia**

Ingredientes

para el bizcocho:

- azúcar , 125 g.
- harina, 125 g.
- huevos, 4
- levadura en polvo, 15 g.

Ingredientes para la yema de limón:

- azúcar, 300 g.
- mantequilla, 200 g.
- zumo de limón, 15 g.
- maicena, 60 g.
- piel rallada de limón

Preparación

para el bizcocho Mezclamos los ingredientes y batimos durante 5 minutos. A continuación untamos un molde de 20 cm. y lo ponemos al horno 30 minutos aproximadamente; una vez cocido cortamos en tres discos y ponemos yema de limón quemándola con azúcar y la pala de quemar; engelatinamos para dar brillo.
yema de huevo: Mezclamos todos los ingredientes y ponemos al fuego, removemos hasta conseguir una crema; seguidamente se enfriará, se cubrirá el bizcocho y se dará una capa de gelatina.

Tarta milhojas con chocolate caliente

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes

(8 personas)

- masa de milhojas*, 1 kg.
- azúcar glas para espolvorear
- chocolate*

crema pastelera:

- huevos, 3
- leche, 1/4 lt.
- maicena, 2 cucharadas
- azúcar, 4 cucharadas
- cascara de limón, 1

merengue:

- claras de huevo, 3
- azúcar, 6 cucharadas

Preparación

Se confecciona el hojaldre de la siguiente manera: Se toma una determinada cantidad de harina. Se le adiciona agua templada con sal, deshaciendo con las manos la harina en el agua hasta que se obtenga un bollo o pelota. Se grama bien y una vez gramada, se pesa y se extiende, procurando dar a la superficie una forma cuadrada. Se pesa la misma cantidad de manteca de vaca, bien fresca, y se extiende sobre la superficie en la misma forma, repitiendo esta operación 4 ó 5

veces. El hojaldre para el milhojas, una vez hecho, debe reposar en la nevera o en un sitio fresco, durante 3 horas por lo menos.
A continuación hacemos la crema pastelera, juntando todos los ingredientes mencionados y formando una pasta homogénea agitando sin cesar sobre la lumbre, hasta que hierva y espese. Una vez cocida, se retira del fuego y se agita unos minutos más. Con las claras y el azúcar, más unas gotas de limón o vinagre, se prepara un merengue. Una vez reposada la masa de hojaldre, se divide en 3 partes. Se espolvorea la mesa, se coloca una parte de la masa en el centro de ésta, y se espolvorea, igualmente, rollo y masa. Se extiende, dejándola un poco gruesa. Seguidamente se coloca sobre una placa de horno alargada; se puede emplear un molde de empanadas largo, y se cuece a horno fuerte. Una vez cocida, se pone sobre la mesa y se deja enfriar completamente el molde para colocar nuevamente la masa. Cuando estén cocidas todas las partes, se coloca una de ellas, (dejando para la última la de mejor presentación), sobre una bandeja. Encima de ella, se coloca y extiende la crema pastelera, se tapa con otra capa de hojaldre, se extiende encima el merengue y se coloca la última capa de hojaldre. Se rocía con un chorro de chocolate espeso.
* Ver ingredientes milhojas en "Cañas de nata-menta con chocolate caliente", aumentando las cantidades.
* Ver receta de chocolate en "Canñas de nata-menta con chocolate caliente"

Tarta negra sobre sabayón al cava

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

tarta negra:
- chocolate negro , 100 grs.
- huevo, 3 yemas
- azúcar, 150 grs.
- mantequilla, 150 grs.
- cacao, 100 grs.
- nata, 2 dl.
- café fuerte, un poco
- vainilla molida, un poco

sabayón:
- huevo, 3 yemas
- azúcar, 75 grs.
- cava, 3 dl.

Preparación

de la tarta Derretimos el chocolate negro junto con el café al baño María. Batimos las yemas de los huevos con el azúcar y lo incorporamos al chocolate derretido. Trabajamos el cacao con la mantequilla y lo agregamos a la mezcla anterior. Montamos la nata ligeramente y la incorporamos a la pasta, que se guardará en la nevera. A continuación ponemos en un molde un poco de harina, 100 grs. de azúcar aproximadamente, una pizca de sal y un poco de vainilla molida y procedemos a hacer la pasta quebrada, base de la tarta. Esta pasta la metemos a horno moderado (100º C.) durante 15 ó 20 minutos. Se retira y se deja enfriar. Una vez fría se vierte sobre ella la pasta de chocolate negro y se mete en la nevera hasta que la tarta quede compacta.
sabayón: Mezclamos bien las yemas con el azúcar. Metemos al baño María y vamos añadiendo muy poco a poco el cava, previamente tibio, mientras revolvemos el conjunto con una espátula para ir ligando el sabayón. Una vez elaborado se agrega al plato en el que tenemos una porción de tarta negra, bañándolo por completo y haciendo de este modo un contraste de coloridos.

Tarta san Ero

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes
(12 personas)

nata montada:
- nata líquida, 3/4 lt.
- azúcar, 100 grs.

tocino de cielo:
- yemas de huevo , 7
- huevo, 1 entero
- jarabe, (250 grs. de azúcar y 1,5 l. de agua)

bizcocho de chocolate:
- huevos, 2
- azúcar, 75 grs.
- harina, 50 grs.
- cacao en polvo, 25 grs.

Preparación

del tocino de cielo La mezcla mencionada anteriormente se vierte en un molde caramelizado y se cuece al vapor durante 10 minutos.
bizcocho de chocolate: Se baten los huevos con azúcar hasta conseguir una mezcla muy cremosa. Seguidamente se le añade, tamizando y mezclando con

suavidad, la harina y el cacao. Se vierte en un molde, debidamente engrasado, de forma que resulte de poco grosor, y se cuece a horno fuerte durante unos minutos.
Se vierte en un molde, debidamente engrasado, de forma que resulte de poco grosor, y se cuece a horno fuerte durante unos minutos. Preparación de la tarta Una vez hecho el tocinillo de cielo, se deja enfriar y se cubre con una buena capa de nata montada. Por último, se coloca una capa fina de bizcocho de chocolate, ligeramente emborrachado con algún licor o jarabe.
Se deja enfriar en el congelador varias horas antes de desmoldar, y ya está listo para servir.

Tartaleta de frambuesas con sorbete de piña

- **Restaurante Casa Solla**

Ingredientes

galletas de strudel:
- harina , 225 grs.
- aceite, 30 grs.
- agua, 75 grs.

sorbete de piña:
- piña, 1 kg. triturada y colada
- azúcar, 300 grs.
- zumo de limón, 2

natillas:
- leche aromatizada con vainilla e casca de limón, 1/2 lt.
- ovo, 8 yemas
- azúcar, 200 grs.
- frambuesas frescas y bien maduras

Preparación

del strudel Mezclamos todos los ingredientes, los dejamos reposar una hora en la nevera, y después con el rodillo estiramos la pasta lo más fina posible y cortamos con un cortapastas, para hacerlas después al horno moderado durante 10 minutos.
sorbete y natillas: Mezclamos los ingredientes y los ponemos en la sorbetera.
Natillas: Derretimos al baño María las yemas con el azúcar, y luego añadimos la leche aromatizada. Preparación del plato Disponemos las hojas de strudel cubriéndolas con las frambuesas y las natillas. En el otro lado del plato ponemos una bola de sorbete sobre una salsa de frambuesa que preparamos cociendo frambuesa con azúcar y zumo de limón, y dejamos reducir hasta que tome consistencia. Optativamente se puede decorar con hojas de menta fresca y frutas de temporada.

Tejas de almendra

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes
- mantequilla , 100 g.
- azúcar, 100 g.
- harina, 50 g.
- claras de huevo, 6
- almendra, 200 g.

Preparación

Batimos todos los ingredientes excepto la harina y la almendra.
Incorporamos la harina y la almendra y revolvemos.
Metemos esta mezcla en el horno, distribuida sobre una placa en pequeños montoncitos aplanados en láminas finas.
Horneamos hasta que estén dorados y retiramos con una espátula. Para darles forma las colocamos sobre una botella o rodillo de cocina o cualquier otro objeto de base cilíndrica.

Tocinillo a la crema con frambuesa

- **Restaurante Sanmiguel**

Ingredientes

(6 personas)
- huevos , 15
- frambuesas, 1/2 kg.
- azúcar, 1 kg.
- maicena, 50 g.
- leche, 1/2 l.
- cáscara de limón
- canela
- vainilla en rama

Preparación

del tocinillo Batimos en una perola 9 yemas, 3 huevos enteros y los reservamos aparte. Seguidamente ponemos a cocer 1 litro de agua con 1/2 kg. de azúcar y unas gotas de limón durante 10 minutos. En una sartén ponemos 150 g. de azúcar y hacemos el caramelo. Una vez hecho esto lo echamos en un molde bajo.
Mezclamos el almíbar con el batido y echamos todo en el molde poniéndolo a cocer al vapor en una perola durante 20 minutos y tapada con un paño.
Cuando esté cocido lo sacamos y lo dejamos enfriar.
crema pastelera y frambuesa: Para la elaboración de la crema pastelera, ponemos a hervir la leche en la cazuela, la

cáscara de limón y la vainilla. Batimos los huevos, el azúcar y la maicena en una perola. Cuando esté la leche hirviendo mezclamos todo y la ponemos a cocer durante 5 minutos. Se deja enfriar.
Para la elaboración de la frambuesa, ponemos azúcar y frambuesa a cocer en una perola durante 5 minutos. La dejamos enfriar. Observaciones Para la presentación, colocamos un trozo de tocinillo y al lado un poco de crema pastelera y un poco de frambuesa.

Tocinillo de la abuela

- **Restaurante Puesto Piloto Alcabre**

Ingredientes (6 personas)

- azúcar, 600 grs.
- huevo, 12 yemas
- huevos, 2 enteros
- leche, 1/4 lt.
- nata montada, 1/4 lt.
- cáscara de limón, 1
- cáscara de naranja, 1
- canela en rama, un poquito
- agua, 1/2 lt.

Preparación

En una sartén se vierte un poco de agua y 100 grs. de azúcar para hacer el caramelo. Seguidamente se vuelca éste sobre un molde, cubriendo todo el fondo y dejándolo enfriar.
En una cazuela, se agregan los 500 grs. de azúcar restantes al igual que el agua, y se deja hervir hasta que adquiera el punto de "hebra floja"*.
Se pone en otra cacerola aparte, la leche a hervir con las mondas del limón y de la naranja. Una vez hervida, se vierte en un cuenco junto con las yemas, los huevos y el azúcar. Se bate todo muy bien y se cuela por un chino. Se incorpora la pasta al molde previamente acaramelado y se mete en el horno al baño María aproximadamente 30 minutos.
Se retira. Se deja enfriar. Se saca con cuidado del molde y se vuelca en una fuente. Listo para servir. *"Hebra floja" : Azúcar antes de llegar a caramelo. Cuando empieza a hervir se vierte la yema de huevo y al remover con la espátula se quedan las hebras.

Torta de chicharrones

- **Restaurante La Barra**

Ingredientes

- chicharrones, 1 kg.
- cebolla
- ajo
- pimiento rojo y verde
- uvas pasas sin pepita
- miel
- perejil
- laurel
- sal

Preparación

En una placa de horno ponemos una base de masa para empanada y la reservamos.
En una sartén rehogamos el ajo, la cebolla, el pimiento rojo y verde, el perejil y el laurel. Cuando lo tengamos casi hecho añadimos las uvas pasas; lo revolvemos todo muy bien y cubrimos con esta mezcla la base que teníamos reservada.
Horneamos 30 minutos a horno aproximadamente a 180 grados. Retiramos y añadimos un chorrito de miel por toda la superficie.

Tronco do Subreino

- **Restaurante Ponteareas**

Ingredientes

(4 personas)

Bizcocho:

- huevos , 6
- harina fuerte, 100 grs.
- harina de maiz, 50 grs.
- azúcar, 150 grs.

Relleno y adorno:

- Leche
- Trufa
- Merengue
- Cerezas confitadas en aguardiente

Preparación

Para preparar el bizcocho, se echan en un bol, los huevos, el azúcar y unas gotas de aceite y se bate bien, hasta que se haga una pasta resistente, luego se añade la harina poco a poco. Una vez mezclada, se pone en un molde, metiéndolo al horno muy fuerte y se deja hasta que esté bien hecho. A continuación se quita y se deja enfriar.
Una vez frío se le incorpora la crema, que estará compuesta de leche, chocolate natural, Licor 43, limón, aguardiente y harina de maiz, y se cubre con la trufa cocida, adornándolo con el merengue y las cerezas confitadas en aguardiente.